

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**Социально-психологический тренинг как средство психопрофилактики
конфликтности в подростковой среде**

Направление «37.04.01 – Психология»

Магистерская программа «Психологическое консультирование»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.А. Максимова
«_____» _____ 2018 г.

Исполнитель:
Горохова Анна Сергеевна,
обучающийся ПК-1601z
группы

Научный руководитель:
Водяха Юлия Евгеньевна,
канд. психол. наук, доцент
кафедры общей психологии

Екатеринбург 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТНОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ.....	8
1.1. Проблема конфликтности личности в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2. Психологические особенности современных подростков.....	13
1.3. Особенности проявления конфликтности у подростков.....	22
1.4. Психолого-педагогические программы профилактики конфликтности в подростковой среде.....	31
Выводы по первой главе.....	36
ГЛАВА 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТНОСТИ ПОДРОСТКОВ.....	39
2.1. Понятие социально-психологического тренинга.....	39
2.2. Возможности использования социально-психологического тренинга с подростками.....	45
Выводы по второй главе.....	49
ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОНФЛИКТНОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ.....	51
3.1. Организация эмпирического исследования.....	51
3.2. Описание и анализ результатов констатирующего этапа эмпирического исследования.....	54
3.3. Реализация социально-психологического тренинга направленного на психопрофилактику конфликтности подростков.....	59
3.4. Описание и анализ результатов контрольного этапа эмпирического исследования.....	63

Выводы по третьей главе.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	72
ПРИЛОЖЕНИЯ	79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последнее десятилетие в системе образования Российской Федерации произошли достаточно значительные изменения, связанные с введением единого государственного экзамена, профильного обучения, разработкой федерального образовательного стандарта нового поколения. Исходя из ФГОС второго поколения выпускник среднего (полного) общего образования должен обладать необходимыми компетенциями для успешной социализации в современном обществе. Особенно важным является умение уважать мнение окружающих людей, вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать.

Отказ от решения этой задачи в подростковом возрасте может привести к серьезным личностным проблемам в дальнейшем. Подростковый возраст является наиболее благоприятным для развития навыков взаимодействия с окружающими. Конфликтность подростка значительно сужает круг ситуаций, в которых он может получить положительный опыт социального взаимодействия. Получение негативного опыта опасно, прежде всего, тем, что оно приводит к социальной изоляции подростка, а в дальнейшем и к его дезадаптации.

Перед общеобразовательной школой в период ее модернизации присутствует достаточно проблем, к особенно значимым можно отнести профилактику конфликтного поведения среди подростков, что, в свою очередь, является актуальной проблемой.

Проблема исследования обусловлена противоречием между тенденцией к повышенной конфликтности современных подростков и необходимостью реализации мер по ее предупреждению по средствам социально-психологического тренинга.

Степень разработанности проблемы исследования. Изучением подростковой конфликтности занимаются такие современные авторы как

О.Н. Истратова [29], А.П. Новгородцева [46], А.А. Протопопова [54], Л.М. Семенюк [62], М.В. Шамардина [72], О.И. Шляхина, Л.В. Шукшина [75], О.В. Шунчева [76] и др.

Многие авторы связывают конфликтность с особенностями подросткового возраста (Т.В. Драгунова [23], Е.П. Ильин [28], И.С. Мухина [43], Е.Е. Сапогова [61], О.В. Хухлаева [70] и др.).

Ряд исследователей указывает на такую особенность современных подростков как повышенная конфликтность личности (О.В. Карбанович [30], С.Н. Колобова [33], А.В. Кондрашкин [34], С.А. Панченко [48] и др.).

Проблему психопрофилактики развития негативных качеств личности и форм поведения среди подростков изучали К.В. Безносик [8], Г.О. Галич [16], Г.Е. Григорьева [19], Я.В. Силаева [63], Н.В. Перешенко [49], С.И. Огородник [47], Л.В. Шукшина [75] и др.

Авторами предлагаются такие формы психопрофилактической работы как организация социальной среды, информирование и др. Однако, проблема использования социально-психологического тренинга как средства психопрофилактики конфликтности в подростковой среде остается недостаточно изученной.

Цель исследования: разработать и апробировать социально-психологический тренинг, направленный на психопрофилактику конфликтности в подростковой среде.

Объект исследования: психопрофилактика конфликтности в подростковом возрасте.

Предмет исследования: социально-психологический тренинг, как средство психопрофилактики конфликтности в подростковой среде.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования, была выдвинута **гипотеза исследования**, заключающаяся в предположении о том, что использование социально-психологического тренинга, основанного на принципах активности, партнерского общения и конфиденциальности, базирующегося на механизмах осознания, идентификации, рефлексии,

эмпатии саморегуляции и психологического обмена позволит снизить уровень конфликтности у современных подростков.

Для проверки выдвинутой гипотезы исследования были определены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ проблемы конфликтности личности в отечественной и зарубежной психологии.
2. Выявить на теоретическом уровне особенности проявления конфликтности у подростков.
3. Проанализировать психолого-педагогические программы профилактики конфликтности в подростковом возрасте.
4. На эмпирическом уровне определить склонность к проявлению конфликтности у современных подростков.
5. Разработать социально-психологический тренинг, направленный на психопрофилактику конфликтности в подростковой среде и оценить его эффективность.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические методы, а также методы количественной обработки данных:

- теоретические методы (анализ, синтез, обобщение);
- эмпирические методы (тестирование);
- методы количественной обработки данных (количественно-качественные методы обработки данных, интерпретационные методы, статистический анализ полученных данных).

Методики эмпирического исследования. Для определения уровня агрессивности применялась методика «Диагностика самооценки психических состояний» Г. Айзенка [48]; для определения способов реагирования на конфликтные ситуации применялась методика «Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томаса [66]; для установления уровня конфликтности использовалась методика «Уровень конфликтности личности» В.И. Андреевой [1].

Методы математической статистики. Критерии Т-Вилкоксона, критерий U-Манна-Уитни.

Научная новизна исследования заключается в том, что разработан и апробирован социально-психологический тренинг профилактики конфликтности в подростковой среде.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная психолого-педагогическая программа социально-психологического тренинга может использоваться как инструмент психопрофилактики в подростковой среде.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТНОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

1.1. Проблема конфликтности личности в отечественной и зарубежной психологии

В настоящее время не существует общепринятого определения понятия «конфликтность личности».

В психологическом словаре конфликтность личности определяется как степень готовности индивида к развитию и завершению проблемных ситуаций социального взаимодействия с помощью конфликтов, а также относительная частота участия индивида в реальных конфликтах по сравнению с другими людьми [2, с. 71].

Конфликтность рассматривается как возникшая на основе опыта готовность индивида к негативной реакции в типичной ситуации. Так, В.А. Лабунская определяет понятие «конфликтность» как несознаваемую или частично осознаваемую установку личности на конфликт [9, с. 42].

Отечественный психолог В.И. Курбатов под конфликтностью понимает интегральное свойство личности, которое отражает частоту ее вступления в межличностные конфликты, готовность личности к конфликтам, степень ее вовлеченности в развитие конфликтов [37, с. 71].

С позиций Д.В. Колесова понятие конфликтности определяется, как склонность личности инициировать конфликты, вступать в них. Автор называет конфликтность исключительно отрицательным качеством личности, которое оказывает резко негативное влияние на ее отношения с другими людьми [32, с. 41].

По мнению Е.С. Кузьмина, конфликтность является неотъемлемым качеством, присущим любой личности, так как личность не способна существовать в постоянной гармонии с социумом, ближайшим окружением и с собой. Конфликтность рассматривается автором в качестве интегрального образования, проявление которого обусловлено внешними и внутренними факторам. К внешним, автор относит: социальную и экономическую ситуацию в обществе, психологический климат в коллективе, конкретные обстоятельства проявления конфликтной ситуации. Внутренние – проявления конфликтности личности являются: особенности темперамента и характера, мотивация поступков, опыт, полученный в предыдущих конфликтах [53, с. 176].

Г.Е. Григорьева полагает, что конфликтность является интегральным качеством личности, которое определяет нравственное отношение личности к другим людям и проявляется в избираемых человеком способах разрешения конфликтов [19, с. 6]. Такое понимание конфликтности указывает на определяющую роль личности в конфликте.

Современные отечественные исследователи конфликтность понимают как сложное структурное образование, включающее ряд компонентов. Г.Г. Бекмаганбетова предлагает следующую структуру конфликтности:

- когнитивный компонент, включающий все психические процессы, связанные с познанием окружения и самого себя, проявляющиеся во взаимодействии с другими;

- аффективный компонент, проявляющийся в различных эмоциональных состояниях и реакциях, которые можно зафиксировать в виде отрицательных эмоций эмоциональной чувствительности, конфликтности;

- поведенческий компонент, состоящий из результатов деятельности, мимики, жестикуляции, речи. Конкретное сочетание экспрессивных элементов в структуре поведения оппонентов придает характер конфликтным взаимоотношениям [9, с. 43].

С.И. Огородник и Л.В. Лященко к компонентам конфликтности относят:

- эмоциональный, представленный состоянием личности в ситуации межличностного взаимодействия, неумением управлять своим эмоциональным состоянием в предконфликтных и конфликтных ситуациях;
- волевой, отражающий неспособность личности к сознательной мобилизации сил и самоконтролю;
- познавательный, представленный уровнем восприятия провоцирующих действий оппонента, субъективностью, неумением анализировать и прогнозировать конфликтную ситуацию;
- мотивационный, отражающий состояние побуждающих сил, не благоприятствующих адекватному поведению в конфликте и разрешению проблемы;
- психомоторный, предполагающий неумение управлять собственной жестикуляцией и мимикой [47, с. 297].

Зарубежный психолог Д. Шеффер определяет конфликтность как сложное личностное качество, включающее в себя обидчивость, вспыльчивость (гневливость), подозрительность. Обидчивость, будучи эмоциональным свойством личности, обуславливает легкость возникновения эмоции обиды. Гордый, тщеславный, самолюбивый человек характеризуется повышенной чувствительностью осознания собственного достоинства, потому расценивает многие слова, сказанные в их отношении, как обидные, подозревая других в том, что его намеренно обидеть, даже если это не так. Особенно чувствительный человек в определенных аспектах, которые провоцируют его обидчивость, связывает ущемленность собственного достоинства. Эти задеты стороны приводят в бурному ответному аффекту [28, с. 169].

В зарубежной психологии конфликтность рассматривается преимущественно как форма проявления агрессивности. Понятие «агрессивность» рассматривается многими исследователями как устойчивая

личностная черта, отражающая склонность к агрессивному реагированию при возникновении фрустрирующей и конфликтной ситуации (А. Бандура, Л. Берковиц, Д. Коннор, М. Раттер и др.) [36, с. 172].

Агрессивность отражает склонность личности действовать враждебно и агрессивно. Враждебность, в свою очередь, представляет собой совокупность гнева, раздражения, обиды, негодования, отвращения, а также убеждений в недоброжелательности окружающих (J.C. Barefoot). Конфликтность «подпитывает» агрессивность и способствует враждебному агрессивному поведению [2, с. 56].

Агрессивность в психологической науке рассматривается как предпосылка к агрессивному поведению. Зарубежные ученые по-разному трактуют природу агрессивности [28, с. 69].

Согласно теории социального научения А. Бандуры, агрессивность является продуктом научения. Агрессивность развивается, поддерживается или уменьшается в результате наблюдения ситуаций агрессии и учета ее последствий для агрессивного индивида [22, с. 92].

В зарубежной психологии общепринято мнение, что в основе конфликтности лежит неадекватность сформировавшихся представлений об окружающих людях, неадекватная завышенная самооценка, стремление к самоутверждению за счет других. Эти особенности обуславливают возникновение устойчивой ориентации на преобладающее восприятие негативных качеств других, доминирование в отношениях негативных оценок. С позиций Д.Г. Скотта, конфликтность предполагает определенный уровень психической напряженности и неразрывно связана с собственно активностью индивида [64, с. 39].

В ряде работ И.А. Красильникова, М. А. Разумовой конфликтность рассматривается как свойство личности, которое проявляется в потребности поиска конфликтных ситуаций, характеризует личность как неспособную принять мнение оппонента и найти конструктивный способ для избегания перерастания конфликтной ситуации в инцидент. Каждая личность имеет

определенный уровень конфликтности личности, который повышается под воздействием неблагоприятных обстоятельств [60, с. 170].

Согласно Н.В. Гришиной, человек, склонный, к конфликтности, часто содержит определенный набор эмоциональных качеств личности, таких как агрессивность, упрямство, раздражительность [20, с. 126].

Конфликтность личности зависит от многих детерминант. В качестве психологических детерминант конфликтности Л.А. Петровская выделяет:

- детерминанты, которые связаны с индивидуальными, психофизиологическими особенностями развития (наследственные болезни, отставание интеллектуального развития, особенности нервной системы – процессов возбуждения и торможения);
- психологические детерминанты, включающие особенности личности половозрастные особенности, уровень и адекватность самооценки, акцентуации характера;
- социальные детерминанты, включающие факторы микро- и макросреды (семейное воспитание, ситуация в школе и т.д.) [50, с. 40].

Подводя итог вышесказанного, конфликтность личности представляет собой характеристику личности, тесно связанную с психологическими и личностными предпосылками.

Следует отметить, что ряд авторов конфликтность личности раскрывают через понятие «конфликт». Важно разграничивать эти два понятия. Конфликт представляет собой совокупность конфликтной ситуации (условия и причины конфликта, в основе которых лежит противоречие) и инцидента (пусковой механизм, провоцирующий начало непосредственного столкновения сторон). Конфликтность – это свойство или черта личности, отражающая готовность к конфликтному взаимодействию. Если понятие конфликта относится к поведенческому аспекту, то конфликтность – к личностному.

Рассмотрев различные взгляды на понятие конфликтность многих ученых, можно отметить, что в отечественной и зарубежной литературе имеется большое количество определений понятия «конфликтность».

Отечественные психологи делают акцент на поведенческой стороне и рассматривают конфликтность в связи с готовностью личности к вступлению в конфликт. Такое понимание рассматриваемого понятия, на наш взгляд, раскрывает конфликтность личности как активно-действенное состояние личности, установку на конфликтное взаимодействие.

В определениях зарубежных авторов обнаруживается тенденция к пониманию конфликтности как интегрального качества личности, включающего в себя ряд личностных свойств. Зарубежные психологи рассматривают конфликтность в тесной связи со вспыльчивостью, подозрительностью, обидчивостью, относя конфликтность к форме агрессивности личности. Такое понимание рассматриваемого понятия, на наш взгляд, представляется наиболее содержательным и верным, так как конфликтность, включая агрессивные реакции, отражает деструктивный способ взаимодействия с другими. Однако, зарубежные и отечественные авторы сходны в том, что конфликтность — это черта личности, проявляющаяся в поведении.

1.2. Психологические особенности современных подростков

Основываясь на различных возрастных периодизациях можно обобщить, что подростковый период развития индивида охватывает возраст от 10-11 до 14-15 лет, совпадая с обучением детей в средних классах школы [43]. Среди современных ученых, которые изучают возрастные особенности подростков, можно назвать следующих: О.В. Карбанович [30], Е.А. Киреева [31], З.С. Курбанова [38], В.С. Мухина [43], А.П. Новгородцева [46], С.А. Панченко [48], Е.Е. Сапогова [61] и др.

Традиционно психологические особенности подросткового возраста рассматриваются как кризисные и связанные с перестройкой в основных сферах: телесной, психологической и социальной. На телесном уровне происходят значительные гормональные изменения, связанные с половым созреванием. На социальном уровне рассматриваются особенности положения подростка в системе отношений, реконструируются отношения с родителями и сверстниками. На психологическом уровне подростковый возраст характеризуется интенсивным становлением самосознания, рефлексии, Я-концепции [13, с. 107].

Подростковый возраст принято относить к числу критических периодов развития человека. Кризисный характер перехода от одного этапа формирования личности к другому обусловлен тем, что потребности и стремления, возникающие у субъекта в связи с образованием новых психологических структур, встречают препятствия на пути своего удовлетворения и, таким образом, оказываются нереализованными. Кризис подросткового возраста связан с ломкой сформированных привычек и стереотипов, распадом сформировавшихся ранее структур и формирование новых, построением новых отношений [61, с. 78].

В подростковом возрасте отмечается неравновесие в развитии нервной системы между процессами возбуждения и торможения. Преобладают процессы возбуждения, которые приводят к повышенной возбудимости, вспыльчивости, аффективным бурным реакциям, сильным реакциям на волнующие события, после которых наступает вялость. Как отмечает О.В. Хухлаева, подростковый период характеризуется перепадами настроения без особых причин, повышенной ранимостью или хладнокровностью, застенчивостью или развязностью, сентиментальностью или черствостью, жадой признаний или независимостью, чувственным фантазированием или мудрствованием [70, с. 125].

Подростковый возраст характеризуется изменением социальной ситуации развития, особенность которой заключается в том, что подросток

находится в положении между взрослым и ребенком – сильное желание стать взрослым определяет многие особенности его поведения. Преобладающее влияние семьи сменяет влияние группы сверстников, которая выступает в качестве источника референтных норм поведения и получения статуса. С появлением чувства взрослости подросток стремится отстоять свою независимость. Избавление от родительской опеки проходит путем возникновения нового качества отношений: отношения с родителями подвергаются переоценке, обретают новый смысл [43, с. 209].

В подростковом возрасте изменяется внутренняя позиция подростка: происходит смена направленности на мир к направленности на себя. У подростка формируются новые ценностные ориентации, система убеждений. По мнению В.С. Мухиной, в подростковом возрасте происходит объективное изменение социального положения ребенка: возникают новые отношения с семьей, сверстниками, учителями, а также расширяется поле деятельности [43, с. 210].

Подростковый возраст отличается выраженной эмоциональной неустойчивостью. Пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков отмечается в возрасте 11-13 лет, у девочек – на 13-15. В подростковом возрасте появляется сознательная регуляция собственного поведения, умение учитывать чувства и интересы окружающих. Эти новообразования являются результатом собственного опыта, полученного в ходе активного включения в различные виды деятельности [13, с. 109].

На сегодняшний день существует несколько научных подходов к изучению теории поколений. Объектом педагогических и психологических исследований подрастающее поколение стало с конца XIX века.

Современные подростки, согласно теории поколений, авторами которой являются У. Штраус и Н. Хоув, относятся к поколению Z. Изначально теория поколений была направлена на изучение англо-американской истории и получила широкое распространение во многих странах мира, в том числе и в России. В России теорию поколений

адаптировали социологи Ю. А. Левада, В. В. Гаврилюк, Н. А. Трикоз и психологи Е. М. Шамис и А. Антипов.

Согласно отечественной концепции данной теории выделяются следующие поколения:

- Величайшее поколение – 1900-1923;
- Молчаливое поколение – 1923-1943;
- Бэби-бумеры – 1943-1963;
- Поколение X – 1963-1984;
- Поколение Y, или поколение Миллениума – 1984-2000;
- Поколение Z – 2000.

Согласно данной теории в нашей работе будет рассматриваться поколение Z. Главной мотивацией поколения Z является интерес, отсутствие скуки и захватывающие задачи. Данное поколение сосредоточено на краткосрочных целях, при этом они менее амбициозны, чем дети из предыдущих поколений. Они более ориентированы на потребление, и более индивидуалистичны, они не склонны становиться частью определённых групп – они настаивают на собственном праве принимать решения. Легко поддаются влиянию, так как родились в век информационных технологий, но они быстрее развиваются, в отличие от детей, этого же возраста 10-15 лет назад. Преобладающим средством коммуникации для них является не личный контакт, а общение посредством гаджетов и интернет-технологий (YouTube, мобильные телефоны, SMS и MP3-плееры и т.д.). Подростки поколения Z более зависимы от цифровых технологий, чем их родители (поколения X и Y), которые пользовались телевидением как альтернативой книгам и газетам. Людей этого поколения отличает, прежде всего, максимальная приближенность к информации, с которой они умеют отлично работать.

Особенности познавательной сферы «поколения Z»:

1. Клиповость – это человек, обладающий клиповым мышлением, может эффективно работать только с короткими отрывками информации и

ему трудно воспринимать большие и сложные объемы. Гиперактивность как результат клипового сознания.

2. Учащиеся становятся все более и более эрудированными, но все менее знающими. С помощью сети Интернет они попадают в мир, где все уже известно и где нужно только правильно сориентироваться, чтобы найти необходимый ответ. Интернет затрудняет формирование проектного мышления у школьников, так как виртуальная реальность создает иллюзию, возможности проникнуть в любое пространство и подействовать там. Склонны к интровертированности.

3. Устойчивость внимания у школьников уменьшается в десятки раз по сравнению с предыдущим поколением, а вот переключение и распределение внимания развиты хорошо, что говорит об разконцентрации внимания.

4. У детей цифрового поколения больше развита кратковременная память, по сравнению с долговременной.

Подростковый возраст является самым сложным этапом становления индивида, так как именно в это время начинается формирование его личности, её ценностей и приоритетов. По данным исследования О.В. Шунчевой, для современных подростков характерны:

- стремление доказать себе и окружающим свою правду;
- неуверенность в себе или чрезмерная уверенность;
- чувствительность к различному роду препятствиям [76, с. 200].

Для современного подростка характерны повышенная рефлексия и глубокая неудовлетворенность собой. Содержанием подростковых переживаний, по мнению В.С. Мухиной, является потеря идентичности с самим собой, несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом. Вследствие неудовлетворенности могут проявляться навязчивые состояния: непреодолимые угнетающие мысли о себе, сомнения, страхи. При этом сохраняется критическое отношение к этим состояниям, что усугубляет тяжелые чувства подростка [43, с. 211].

Одним из факторов развития самооценки подростков является среда – его отношения со сверстниками. По данным С.З. Курбановой, самооценка подростка связана с его статусом в групповом взаимодействии сверстников. Так, подростки с высоким социальным статусом могут обладать и адекватной, и завышенной самооценкой. Подростки с низким социальным статусом в среде сверстников, обладают преимущественно заниженной самооценкой, однако здесь встречаются и подростки с неадекватно завышенной самооценкой [38, с. 252].

Если подросток осознает свою непохожесть на других, недостаток навыков самоанализа и интимного общения становятся почвой для возникновения чувства неполноценности. По мнению С.А. Панченко, подростки с низким уровнем самоуважения отличаются агрессивным поведением. Фрустрация потребности в общении, а также в признании со стороны других людей, часто приводит к нарушениям в процессе становления собственной идентичности [48, с. 97].

Развитие Я-концепции в подростковом возрасте является одним из факторов развития межличностных отношений подростка. По мнению В.К. Макарова, в Я-концепцию современного подростка самоопределение входит как единая смысловая система обобщенных представлений о мире и самом себе, формирующая внутренние позиции взрослого человека. Эти внутренние позиции складываются из того, как подросток на основе своего предшествующего опыта, своих возможностей, своих ранее возникших потребностей относится к тому, какое положение он занимает в жизни в настоящее время и какое положение он хочет занимать. Таким образом, эта внутренняя позиция, составляющая новообразование Я-концепции подростка, обуславливает его отношение к действительности, окружающим, самому себе и моделирует его будущее место в обществе в виде жизненного плана или жизненной программы [39, с. 75].

Новообразованием подросткового возраста является развитие рефлексии, которая становится основным фактором регуляции поведения и

личностного саморазвития подростков [56, с. 75]. Появление чувства взрослости представляет отношение подростка к себе как взрослому и требования того, чтобы так же к нему относились и другие. Интеграция самосознания подростка приводит его к осознанию себя в единстве всех проявлений, к осознанию своей особенности, оригинальности, наконец, появляется способность суждения в отношении себя и оценки своей личности [42, с. 60].

Подростковый возраст – возраст общения, возраст наибольшего стремления к получению одобрения со стороны сверстников и той группы, которая является значимой для подростка. Общение со сверстниками становится одной из основных потребностей самих подростков. Для подростка весьма важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки ориентируется [51, с. 554].

Структура общения в подростковом возрасте претерпевает значительные изменения, ее центр перемещается в группу сверстников. Общение со сверстниками для подростков выполняет ряд важнейших функций, среди которых – становление системы моральных ценностей, приобретение навыков совместной деятельности и освоение социальных форм поведения. Современный исследователь А.Ф. Королева подчеркивает, что подросткам свойственно, с одной стороны, расширение круга общения, а с другой – избирательность дружеских отношений [35, с. 77].

Самооценка определяет характер отношения детей подросткового возраста к окружающим людям. В исследовании А.Е. Арендачук выявлено, что подростки с высоким уровнем самооценки являются более активными в общении, что повышает их статус в среде сверстников, так как они уверены в себе. Подростки с низким уровнем самооценки проявляют тревожность, что снижает их степень эмоционального благополучия и социальной адаптивности, ограничивающей общение со сверстниками [3, с. 358].

Подростковый возраст представляет собой сенситивный период для утверждения личностью своего Я. Как отмечает К.Н. Поливанова, что

позитивный смысл подросткового кризиса состоит в том, что через него, через отстаивание своей взрослости, самостоятельности происходящее в относительно безопасных условиях и не принимающее крайних форм, подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении. В результате у него не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но формируются способы поведения, позволяющие ему и преодолевать жизненные трудности [52, с. 45].

Особенно ярко в подростковом возрасте является потребность в самоутверждении. В исследовании Е.А. Киреевой были выявлены следующие особенности самоутверждения различных групп подростков. Установлено, что девочкам в большей степени свойственно конструктивное самоутверждение. У мальчиков по сравнению с девочками преобладает деструктивный тип самоутверждения; у девочек чаще, чем у мальчиков, встречается отказ от самоутверждения. Подросткам, у которых доминирует конструктивное самоутверждение, свойственны: коммуникативная компетентность, интернальный локус контроля, адекватная самооценка, эмоциональная стабильность, самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес, самоуверенность, ожидание положительного отношения других людей, самопонимание [31, с. 17].

В работе О.В. Карбанович рассматриваются возрастные характеристики направленности личности современного подростка. Так, подросток характеризуется:

- стремлением к физической и сексуальной активности, а также высокой оценке своей внешности;
- укреплением чувства взрослости, что проявляется в неподчинении взрослым, эмансипации от семьи, приводящей к конфликтам с родителями;
- потребностью в познании собственной уникальной личности путем сравнения себя с другими, оценивания поведения взрослых, самоанализа;
- потребностью в самовыражении, самоутверждении, самореализации и проверке своих возможностей;

— повышенной враждебностью и агрессией, тревожностью в общении со взрослыми, что проявляется в вызывающем поведении, подозрительности, мстительности, уходе в себя;

— стремлением к новизне, что проявляется в повышенной любознательности, восприимчивости к негативным явлениям [30, с. 76].

В подростковом возрасте изменяются система ценностей. Под данным исследования С.А. Панченко, основными жизненными ценностями современных подростков являются: интимное общение, самостоятельность и наличие смысла и цели жизни. Далее в иерархии ценностей располагаются такие ценности как: признание со стороны других людей и саморазвитие, профессиональные и учебно-профессиональные отношения [48, с. 98].

Современный подросток характеризуется эмоциональной неустойчивостью, повышенным уровнем сенситивности, избыточной общительностью, агрессивностью, высокой тревожностью, что способствует усилению внутреннего эмоционального напряжения, внутриличностного конфликта. Согласно Е.С. Шамухаметовой, в среде подростков отмечается рост замкнутости и социальной пассивности [73, с. 390].

Современные подростки характеризуются повышенной агрессивностью. По данным Д.У. Черкесовой и Д.А. Гаджибаевой, основными факторами, провоцирующими агрессивность современных подростков, являются:

— агрессивность, обусловленная индивидуальными особенностями;

— предшествующий опыт жизнедеятельности, включающий проявления собственной агрессивности и наблюдения подобных проявлений в ближайшем окружении;

— неразвитые коммуникативные навыки [71, с. 94].

По данным исследования А.Г. Кошанской, агрессивные подростки, хоть и имеют различные личностные характеристики и особенности поведения, но характеризуются следующими общими чертами: бедностью ценностных ориентаций, их примитивностью, отсутствием увлечений,

узостью и неустойчивостью интересов. Эти подростки характеризуются низким уровнем интеллектуального развития, повышенной внушаемостью, подражательностью, недоразвитостью нравственных представлений, а также эмоциональной грубостью, озлобленностью, и против сверстников, и против окружающих взрослых людей [36, с. 174].

У агрессивных подростков наблюдается повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение. У них агрессивность выступает средством поднятия престижа, демонстрация своей самостоятельности, взрослости [36, с. 174].

Таким образом, для современных подростков характерны: бедность ценностных ориентаций, недоразвитость нравственных представлений, озлобленность, враждебность, протестное поведение. Современные подростки характеризуются эмоциональной неустойчивостью, неадекватной самооценкой, повышенной агрессивностью. Агрессивность подростков провоцируют индивидуальные особенности, опыт проявления собственной агрессивности и наблюдения подобных проявлений в ближайшем окружении, недостаточный уровень развития коммуникативных навыков.

1.3. Особенности проявления конфликтности у подростков

Проблемой исследования конфликтности подростков занимались такие психологи как Б.С. Алишев, В.М. Афонькова, Г.М. Болтунова, О.Н. Лукашенко, Е.А. Тимоховец, Т.А. Чистякова, И.Е. Щуркова и другие.

Проявления конфликтности в подростковом возрасте имеет свои особенности. В подростковом возрасте в силу противоречивости психологических особенностей, внутренних и внешних условий их развития могут возникать ситуации, которые нарушают нормальное личностное

развитие, создавая объективные предпосылки для возникновения и проявления конфликтности. Отношения подростков с внешним миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны [74, с. 135]. Следовательно, поведение подростков характеризуется повышенной конфликтностью.

У подростков преимущественно отношения с окружающими людьми являются дисгармонизированными в той или иной степени, что проявляется:

- во взаимном непонимании с родителями;
- в конфликтах с учителями;
- в негативных переживаниях, беспокойстве, дискомфорте;
- в ожидании агрессии со стороны других,
- в конфликтах со сверстниками;
- в закрытости и замкнутости [73 с. 400].

Современные авторы И.А. Красильников, А.Н. Никитин, О.И. Щербакова называют следующие виды детерминант подростковой конфликтности:

- индивидуальные – особенности физического развития, темперамент;
- психологические: половозрастные особенности, неадекватная самооценка, акцентуации характера, потребность в сохранении индивидуальности и тождественности, потребность в защите, наличие внутренней позиции в том, что агрессивность является ценным качеством личности;
- социальные: неблагоприятное положение в группе сверстников, неблагоприятный стиль семейного воспитания, поощрение агрессивности родителями, социально-экономические условия [37; 45].

На развитие конфликтности подростка могут оказывать биологические особенности его темперамента (возбудимость и сила эмоций), способствующие формированию вспыльчивости, раздражительности, неумению сдерживать себя [77, с. 30].

Американским психологом М. Алвордом выделены характерологические особенности агрессивных подростков, которые обозначают их внутренние противоречия, проблемные зоны и внутренние конфликты, и которые можно отнести к особенностям конфликтных подростков:

- восприятие широкого спектра ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним;
- сверхчувствительность к негативному отношению к себе;
- готовность на негативное восприятие себя со стороны других людей;
- отсутствие оценки собственной агрессии как агрессивного поведения;
- при намеренной агрессии нападении, порчи имущества отсутствует чувство вины;
- склонность отрицать свою ответственность за собственные поступки;
- наличие ограниченного набора реакций на проблемную ситуацию;
- слабо развитый контроль над своими эмоциями;
- отсутствие способности к прогнозированию своих действий;
- положительное отношение к агрессии в связи с получением чувства собственной силы и значимости [28, с. 113].

Конфликтность подростков может быть связана с внутриличностными конфликтами, часто возникающими у подростков, стремлением самоутвердиться среди сверстников, проблемами сепарации от родителей. В своей работе А.П. Новгородцева подчеркивает, что подростковый возраст, как период наиболее интенсивного развития личности, отличается появлением качественных внутриличностных новообразований, связанных с многочисленными внутренними конфликтами:

- конфликтом «Я-концепции», проявляющимся в противоречивом отношении к себе, в реакции на свою меняющуюся внешность;

- конфликтом в развитии и реализации психосексуальной функции;
- конфликтом доверия к миру, который, в т.ч., проявляется в потребности в социальной дистанции и независимости от окружающих (в основном от взрослых);
- конфликтом между потребностью в дистанцировании от взрослых и желанием чувствовать их поддержку; конфликтом двойственных (амбивалентных) чувств по отношению к своим близким, друзьям и знакомым, который рассматривается самими подростками как проявление безнравственности [46, с. 39].

По мнению А.П. Новгородцевой, подростки, принимающие свою «безнравственность», в силу невозможности преодоления противоречивых чувств, часто начинают вести себя вызывающе, проявляют нетерпимость по отношению к окружающим, демонстрируют свое негативное отношение к ним. Соответственно, эмоциональная составляющая внутренних конфликтов связана со страхом потери собственного «Я» [46, с. 40].

О.В. Рубцова предлагает рассматривать подростковую конфликтность как средство апробирования подростком своих возможностей и попытку осознания и идентификации собственного «Я». Автор дополняет выделенные А.П. Новгородцевой типы внутренних конфликтов подростков, таким как ролевой конфликт, сущность которого заключается в трансформации социальных ролей в связи с переходом ребенка из группы детей в группу взрослых. Освоение новых социальных ролей не допускает механического присвоения определенного набора ролей, подросток вынужден экспериментировать с ними, пробовать различные формы взаимодействий, которые часто противоречат нормам, установленным в обществе, тем более в сложнейшие периоды радикальных трансформаций [58, с. 68].

Эгоцентризм в подростковом возрасте повышается в трудных для социально-психологических ситуациях взаимодействий и взаимоотношений: смены социального статуса, в конфликтных ситуациях, необходимости усилить или отстоять свою позицию в межличностных отношениях.

Н.Б. Буртовая отмечает, что ситуации испытаний и конфликтные ситуации провоцируют возникновение у старших подростков ситуативного личностного эгоцентризма, а при его высоком уровне возникает проблема социальной дезадаптации, нарушаются не только отношения с окружающими, но и осложняется ситуация самопринятия [12, с. 101].

Так, эгоцентризм и конфликтность выступают характерной особенностью подросткового возраста, способом поиска и проявления себя, своего места в социальной среде. При высоком уровне эгоцентризма, а также при повышенном уровне конфликтности у подростка возникают сложности в общении с окружающими: ему трудно встать на место другого, принять его точку зрения, согласиться с возможностью существования различных мнений относительно одного и того же вопроса. Исследователями отмечается факт влияния эгоцентризма подростка на его взаимоотношения с окружающими, успешность социальной адаптации в новых условиях [23; 56].

Конфликтность в подростковом возрасте – в период эмансипации – может выступать в качестве протеста против зависимости, помогая подросткам отделиться от родителей. Проявление конфликтности определяется, в первую очередь, условиями воспитания. Конфликтное поведение обусловлено несколькими факторами семейного воспитания:

- строгость наказания;
- контроль родителей за поведением подростков;
- степень последовательности в воспитании [24, с. 965].

У.Г. Егоровой было проведено исследование взаимосвязи особенностей родительско-детских отношений и конфликтности подростков. Автором установлено, что при авторитарном стиле воспитания выраженных взаимосвязей нет. Это связано с тем, что кроме стиля семейного воспитания на конфликтность подростков оказывают влияние другие факторы: тип темперамента, тип личности, социальный статус и др.

Авторитарный стиль, при котором родители ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои

требования, сопровождая их жестким контролем, в подростковом возрасте порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся агрессивными и нередко покидают родительский дом. Робкие и неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти. При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения не предполагают душевной близости с детьми, потому между ними и родителями возникает чувство привязанности, что приводит к подозрительности, враждебности к окружающим людям [24, с. 966].

При либеральном стиле родители высоко ценят подростка, прощают ему негрубые ошибки. Родители легко общаются с ним, доверяют ему, не склонны к запретам и ограничениям. С возрастом такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы иных людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, подросток чувствует страх и неуверенность. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, так как психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в социуме, у него не сформировались [24, с. 967].

Существует взаимосвязь между либеральным стилем воспитания и внешним проявлением агрессивной реакции в ситуации, когда речь идет о таких фрустрируемых ценностях как благополучие, нравственность; прямая

взаимосвязь между либеральным стилем и внутренним проявлением агрессии при обсуждении темы здоровья.

В случае индифферентного стиля – проблемы воспитания не являются для родителей первостепенными. У подростков с индифферентным стилем воспитания агрессивная реакция по отношению к таким фрустрирующим лицам как родители, учителя и сверстники имеет прямую зависимость со стилем воспитания [24, с. 968].

Конфликтность подростков формируется преимущественно как форма протеста против непонимания взрослых, по причине неудовлетворенности своим положением в семье и социуме, что проявляется в соответствующем поведении [25, с. 119].

Проявления конфликтности в подростковом возрасте имеет свою динамику. Л.М. Семенюк приводит данные, свидетельствующие о различном проявлении агрессивности подростков на разных стадиях этого возраста. С возрастом агрессивность детей все больше приобретает враждебную окраску. У детей 10-11-летнего возраста конфликтность проявляется в склонности к физической агрессии. У подростков 12-13 лет наиболее выражена склонность к негативизму, к физической и вербальной агрессии. В возрасте 14-15 лет конфликтность проявляется преимущественно в вербальной агрессии, повышается оппозиционная манера в поведении [62, с. 63].

В подростковом возрасте выражены такие формы негативного отношения как: реакция оппозиции (демонстративные действия негативного характера), реакция отказа, реакция изоляции. Посредством агрессивных проявлений реализуется возможность завоевать авторитет в социуме, стремление занять более высокий статус в системе межличностных отношений [69, с. 12].

В исследовании А. Н. Никитина показано, что проявление конфликтности у мальчиков подросткового возраста связано с реакцией, обусловленную социальными ожиданиями и реакцией на притязание на признание. С возрастом у мальчиков отмечается тенденция к снижению

количества агрессивных реакций на фрустрирующие ситуации. Проявление конфликтности у девочек подросткового возраста связано с реакцией, выходящей за пределы социальных ожиданий. С возрастом девочек отмечается рост количества агрессивных реакций на ситуации с фрустрацией [43, с. 6].

В исследовании конфликтности подростков С.Н. Колобовой и И.Е. Нестеренко было выявлено, что подростки имеют преимущественно средний или низкий уровень конфликтности. У подростков, склонных к деструктивному поведению, чаще проявляются вербальная, предметная формы конфликтного поведения и аутоконфликтность, а преобладающими личностными особенностями являются бескомпромиссность, подозрительность, вспыльчивость и обидчивость [33, с. 67].

Так, для подростков, независимо от того, проявляют они деструктивные формы поведения или нет, характерны бескомпромиссность, напористость, неуступчивость, что связано с особенностями возрастного периода развития и проявлением взрослости. При этом, такие личностные особенности как подозрительность, вспыльчивость, обидчивость, ярко выражены у подростков, склонны к проявлению негативной агрессивности, то есть деструктивных форм поведения. С.Н. Колобовой и И.Е. Нестеренко также была установлена положительная связь между подозрительностью, обидчивостью и аутоконфликтностью подростков; вспыльчивостью и неуступчивостью и вербальной и предметной формами конфликтного поведения [33, с. 68].

Современный исследователь И.С. Почеваева рассматривает конфликтность подростков как многоуровневое образование. Автором выделено шесть уровней конфликтности подростков: элементарный, формальный, конформный, уровень соблюдения нейтралитета, достаточный и оптимальный. В качестве критерия выделения уровней конфликтности выступает сформированность структуры отношения, основными компонентами которого являются:

- объем знаний о природе конфликта, его структуре и динамике, видах, причинах и эффективных способах разрешения;
- динамика состояния личности и его характер саморегуляции в ситуации взаимодействия в конфликте;
- наличие системы навыков по предупреждению и разрешению конфликтов [53, с. 177].

Агрессивность и конфликтность, как свойства личности формируются в процессе социализации. Доминирующими детерминантами конфликтности являются социальные условия, которым присущи отсутствие четко определенных ценностно-нравственных приоритетов и массовое распространение поведенческих отклонений. Агрессивность является свойством личности как общественного существа. И поскольку личность является продуктом освоения индивидом культурного наследия человечества, то и агрессивность как одно из её качеств является социально приобретённым [19, с. 10].

На формирование конфликтности подростков как формы агрессивности влияет три основных фактора:

- фактор, связанный с педагогической запущенностью, когда родители не уделяют внимания интеллектуальному, нравственному развитию ребенка, и он оказывается интеллектуально-пассивным. Отсутствие необходимых культурно-этических представлений препятствует правильному ориентированию подростков в общении со сверстниками, что приводит к конфликтам, отчуждению;
- конфликтность как ответ на неблагоприятные внешние воздействия (грубые, оскорбительные действия родителей, бестактность учителя, переживания несправедливости, обиды, страха, угнетения или проблемы, которые возникают в связи с особенностями переходного периода). Эти трудности временные, которые не приводят к серьезным негативным поступкам, если они не фиксируются, и не усиливаются неправильными действиями родителей, учителей;

— развитие подростка в конфликтной семье, в которой разрушена эмоциональная связи и межличностные отношения между членами семьи по причине неумения или нежелания людей общаться конструктивно, учитывать мнение и настроение друг друга [76, с. 199].

Таким образом, проявления конфликтности в подростковом возрасте имеют свои особенности. Конфликтность является характерной особенностью подросткового возраста. Для подростков характерна смена форм проявления конфликтности на протяжении всех периодов. Конфликтность подростков может выступать как способ поиска и проявления себя, своего места в социальной среде, а также быть реакцией на негативные условия социализации. Основными детерминантами подростковой конфликтности являются: половозрастные особенности, наличие внутренней позиции в том, что агрессивность является ценным качеством личности, неблагоприятное положение в группе сверстников. Условиями, усиливающими проявления конфликтности в подростковой среде, являются: неблагоприятные внешние воздействия со стороны ближайшего окружения, развитие подростка в конфликтной семье, педагогическая запущенность.

1.4. Психолого-педагогические программы профилактики конфликтности в подростковой среде

Профилактика представляет собой один из видов профессиональной деятельности психолога, комплекс мероприятий, направленный на предотвращение у людей возникновения нарушений, их обострений, социально-психологической и личностной дезадаптации. [47, с. 296].

Психологическая профилактика ориентирована на предупреждение возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии через

создание психологических условий, максимально благоприятных для этого развития. Целями психологической профилактики являются:

- предупреждение возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии учащихся, а также отклонений в их деятельности и поведении;

- создания психологических условий, максимально благоприятных для развития;

- препятствие усугублению уже имеющихся недостатков [49, с. 80].

По мнению Е.В. Безносик, сущность построения программ профилактики сводится к реализации системного воздействия, направленного на укрепление психологического здоровья и благополучия школьников, развитие и стабилизацию факторов личностной устойчивости и личностного роста [8, с. 6].

Профилактика конфликтов предполагает работу по предупреждению причины возникновения конфликтных ситуаций и осуществляется на трех уровнях:

- на личностном уровне профилактическая работа акцентируется на личностной ориентации в предупреждении конфликтов, оказывает воздействие на мотивационно-ценностные образования. Воздействие направлено на формирование таких качеств личности, которые создают основу социально-приемлемого поведения подростка;

- на семейном уровне осуществляется организация влияния на семью и ближайшее окружение подростка для предупреждения конфликтности. Воздействие направлено на установление позитивных отношений подростка;

- на социальном уровне осуществляется организация мер, направленных на изменение социальных норм, что создает благоприятные условия для организации профилактической работы на предыдущих уровнях [47, с. 297].

Коррекционная направленность профилактической работы заключается в том, что подросткам предоставляется возможность удовлетворить свои

интересы и потребности, реализовать свои склонности и проявить способности, оценить самого себя, быть оцененным окружающими, скорректировать формы поведения.

Ряд современных авторов (М.К. Епхина, Л.Н. Журкина, М.В. Газаева) утверждают, что проблема повышения эффективности ранней профилактики конфликтности в подростковом возрасте должна решаться в следующих основных направлениях:

- выявление неблагоприятных факторов и десоциализирующих воздействий со стороны ближайшего окружения, которые обуславливают отклонения в развитии личности подростков и своевременная нейтрализация этих неблагоприятных дезадаптирующих воздействий;

- современная диагностика отклонений в поведении подростков и осуществление дифференцированного подхода в выборе воспитательно-профилактических средств психолого-педагогической коррекции отклоняющегося поведения [26, с. 81].

Профилактика конфликтности в подростковом возрасте осуществляется в системе профилактики агрессивности и агрессивного поведения. Профилактика агрессивности в учреждении образования представляет собой длительный поэтапный процесс. В работе Т.Н. Тетерятниковой предлагается следующая поэтапная методика психолого-педагогической профилактики агрессивности подростков в общеобразовательном учреждении:

- диагностика актуального состояния подростков, склонных к девиантному поведению; анализ детско-родительских отношений в семье подростка, влияющих на формирование девиантного поведения, и выявление возможностей образовательного учреждения относительно организации социально-педагогической профилактики;

- разработка программы социально-педагогической профилактики девиантного поведения подростков в общеобразовательном учреждении;

- внедрение программы в практику деятельности общеобразовательного учреждения;

- мониторинг процесса социально-педагогической профилактики девиантного поведения подростков в школе [67, с. 9].

Л.Н. Тетерятниковой выделяются следующие типы профилактических программ:

- общесоциальная (неспецифическая) программа профилактики охватывает сферу деятельности, которая непосредственно не затрагивает проблему агрессивности, а влияет на нее косвенно – педагогическими средствами, через информационные технологии. Сюда относятся программы и мероприятия, направленные на организацию досуга подростков, создающие альтернативу девиантному поведению;

- специфическая программа профилактики предполагает реализацию мероприятий, влияющих на проявление агрессии подростков, ее последствия. Сюда можно отнести психологические занятия, социально-психологические тренинги для подростков [67, с. 11].

Согласно Н.Ю. Гусевой, любая профилактическая программа должна включать в себя определенные виды деятельности в каждом из следующих направлений:

- распространение информации о причинах, формах и последствиях агрессивного (девиантного) поведения;

- формирование у подростков навыков анализа и критической оценки информации об агрессии и умения принимать правильные решения;

- предоставление альтернатив агрессивному поведению [21, с. 1701].

Коррекционная направленность профилактической работы заключается в том, что подросткам предоставляется возможность удовлетворить свои интересы и потребности, реализовать свои склонности и проявить способности, оценить самого себя, быть оцененным окружающими, скорректировать формы поведения.

В системе психопрофилактики конфликтности в подростковом возрасте в последние годы широкое распространение приобрели психолого-педагогические программы. По мнению современных исследователей (Г.О. Галич, Е.А. Карпушкина, Л.Н. Корчагина) основным способом предупреждения деструктивного поведения подростков является разработка и организация психолого-педагогических программ [16, с. 87]. Профилактические психолого-педагогические программы — это программы, нацеленные на профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении детей и подростков.

Профилактические программы подразделяют на две категории:

- личностно-центрированные – воздействие на определенные характеристики личности (личностные ресурсы);
- средо-центрированные – воздействие на социальную среду, родителей, учителей, сверстников, терапевтические сообщества.

Программы, ориентированные на личность, могут быть следующими:

- программа саморазвития личности, направленная на помощь подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, сформировать адекватную самооценку, выявить пути наиболее успешного и полной реализации себя в поведении и деятельности, познакомить с сущностью конфликта;
- программа развития коммуникативных навыков, направленная на развитие у подростков навыков общения, навыков эффективного взаимодействия и адекватного взаимопонимания между людьми в процессе общения, развитие способности предвидеть последствия поведения в конкретной ситуации [10, с. 59];
- программа коррекции агрессии, цель которой — учить подростков регулировать эмоции, осознавать и контролировать их, переводить из одной эмоциональной модальности в другую, не прибегая к формам деструктивного поведения. Эти программы призваны минимизировать влияние факторов, провоцирующих проявление агрессивности подростков;

— программа формирования позитивных жизненных целей. Основная цель программы — формирование способностей к самопознанию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных ценностей [16, с. 88].

Таким образом, существуют различные психолого-педагогические программы профилактики конфликтности в подростковом возрасте. Эти программы в зависимости от объекта воздействия могут быть личностно-ориентированными и средо-ориентированными. Психолого-педагогические программы профилактики конфликтности в подростковом возрасте в зависимости от цели могут быть следующими: направленными на формирование представлений о конфликте, на развитие коммуникативных навыков, на снижение агрессивности. Профилактика конфликтности в подростковом возрасте осуществляется в системе профилактики агрессивности и агрессивного поведения.

Выводы по первой главе

1. Рассмотрев различные взгляды на понятие конфликтность многих ученых, можно отметить, что в отечественной и зарубежной литературе имеется большое количество определений понятия «конфликтность». В отечественной и зарубежной психологии существуют различные взгляды на проблему конфликтности личности. Отечественные психологи делают акцент на поведенческой стороне и рассматривают конфликтность в связи с готовностью личности к вступлению в конфликт. В определениях зарубежных авторов определяется тенденция к пониманию конфликтности как интегрального качества личности, включающего в себя ряд личностных свойств. Под конфликтностью в работе понимается черта личности, которая проявляется в склонности к конфликтному взаимодействию и является формой агрессивности. Конфликтность — это свойство или черта личности, отражающая готовность к конфликтному взаимодействию. Если понятие

конфликта относится к поведенческому аспекту, то конфликтность – к личностному.

2. Для современных подростков характерны: бедность ценностных ориентаций, недоразвитость нравственных представлений, озлобленность, враждебность, протестное поведение. Современные подростки характеризуются эмоциональной неустойчивостью, неадекватной самооценкой, повышенной агрессивностью. Агрессивность подростков провоцируют индивидуальные особенности, опыт проявления собственной агрессивности и наблюдения подобных проявлений в ближайшем окружении, недостаточный уровень развития коммуникативных навыков.

3. Проявления конфликтности в подростковом возрасте имеют свои особенности. Конфликтность является характерной особенностью подросткового возраста. Для подростков характерна смена форм проявления конфликтности на протяжении всех периодов. Конфликтность подростков может выступать как способ поиска и проявления себя, своего места в социальной среде, а также быть реакцией на негативные условия социализации. Основными детерминантами подростковой конфликтности являются: половозрастные особенности, наличие внутренней позиции в том, что агрессивность является ценным качеством личности, неблагоприятное положение в группе сверстников. Условиями, усиливающими проявления конфликтности в подростковой среде, являются: неблагоприятные внешние воздействия со стороны ближайшего окружения, развитие подростка в конфликтной семье, педагогическая запущенность.

4. Существуют различные психолого-педагогические программы профилактики конфликтности в подростковом возрасте. Эти программы в зависимости от объекта воздействия могут быть личностно-ориентированными и средо-ориентированными. Психолого-педагогические программы профилактики конфликтности в подростковом возрасте в зависимости от цели могут быть следующими: направленными на формирование представлений о конфликте, на развитие коммуникативных

навыков, на снижение агрессивности. Профилактика конфликтности в подростковом возрасте осуществляется в системе профилактики агрессивности и агрессивного поведения.

5. Проведенное теоретическое исследование свидетельствует о необходимости проведения эмпирического исследования конфликтности в подростковой среде и поиске средств ее психопрофилактики.

ГЛАВА 2. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ КОНФЛИКТНОСТИ ПОДРОСТКОВ

2.1. Понятие социально-психологического тренинга

Социально-психологический тренинг является одним из наиболее распространенных методов групповой психологической работы на современном этапе. Термин «тренинг» (от английского train, training — воспитание, обучение, подготовка, тренировка) применяется для обозначения широкого круга способов осуществления психологического воздействия на личность [55, с. 4].

Понятие «социально-психологический тренинг» в широком смысле означает любое активное социально-психологическое обучение, которое осуществляется на основе механизмов группового взаимодействия. В узком смысле социально-психологический тренинг рассматривается в качестве метода групповой психологической работы, направленного на развитие компетентности человека в общении [50, с. 54].

По определению С. И. Макшанова, социально-психологический тренинг является многофункциональным методом преднамеренных изменений психологических феноменов индивида и группы с целью гармонизации профессиональной и личностной сферы жизнедеятельности человека [40, с. 95].

Социально-психологический тренинг также определяется как совокупность разных приемов и способов, которые создают условия для построения взаимодействия между участниками процесса посредством осознанного активного включения [68, с. 9].

По мнению Т.В. Зайцевой, социально-психологический тренинг выступает как инструмент в освоении нового или изменении типичного

поведения, в перестройке неэффективных структур деятельности, в повышении уровня саморегуляции [68, с. 9].

Социально-психологический тренинг может быть направлен на оказание поддержки и помощи конкретным людям или социальным группам. Выступая в качестве инструмента опосредствующего действия, он предоставляет участникам тренинга средства и приемы, которые позволяют перестраивать неконструктивные структуры поведения, вырабатывая новые модели взаимодействия — как проблемными жизненными ситуациями и людьми, так и с самим собой. Опора ведущего на «зону ближайшего развития», «ресурсы» участников тренинга способствует достижению и закреплению его последующего эффекта [68, с. 8].

Цели социально-психологического тренинга многообразны и зависят от того эффекта, которого стремиться достичь организатор и ведущий тренинга. Рассматривая социально-психологический тренинг как средство развития коммуникативной компетентности, И.А. Ральникова называет следующие задачи социально-психологического тренинга:

- овладение участниками тренинга психологическими знаниями в области человеческой коммуникации;
- формирование умений и навыков в сфере общения;
- коррекция и развитие установок, некоторые необходимы для успешного общения [55, с. 6].

Функциями в зависимости о целевой направленности социально-психологического тренинга могут выступать:

- функция адаптации, которая позволяет участникам осваивать совокупность новых знаний и приемов, использовать их для достижения в разных целях, адаптировать их к жизненным ситуациям;
- диагностическая функция, отражающая возможности тренингового пространства участникам тренинга проявить качества личности, определить во время тренинга их типичные модели поведения, обнаружить личностные ресурсы и ряд ограничений;

— профилактическая функция, которая позволяет моделировать и проигрывать новые модели поведения для участников, расширить личностный опыт эффективными способами реагирования на проблемную ситуацию, чтобы снизить вероятность ее повторения в жизни;

— преобразующая функция, которая позволяет участникам провести внутреннюю работу, направленную на осознанное принятие и формирование желаемого поведения или личностного свойства;

— корректирующая функция, которая позволяет проигрывать ситуации, обратить внимание на слабые стороны, которые препятствуют успешному развитию личности, демонстрируя социально-эффективные модели поведения [68, с. 13].

В зависимости от формы проведения социально-психологического тренинга он может быть:

— тренинг как своеобразная форма дрессуры, при которой с помощью положительного подкрепления формируются необходимые модели поведения, а с помощью отрицательного подкрепления устраняются ненужные;

— тренинг как тренировка, результатом которой становится формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;

— тренинг как форма активного обучения, направленная на передачу участникам психологических знаний, развитие у них ряда умений и навыков;

— тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников группы и самостоятельного поиска ими путей решения собственных психологических проблем.

Перечисленные формы отличаются от степени воздействия ведущего и ответственности за происходящие события на тренинге [57, с. 14].

Социально-психологический тренинг принято относить к активным формам обучения, характерной чертой которых заключается в соучастии участников в обучающем процессе. Инструментом реализации социально-психологического тренинга являются активные методы групповой работы.

Название этой группы методов связано с тем, что с помощью них ведущий тренинга создает условия для приобретения участниками нового опыта, новых знаний о себе, необходимой информации, овладения продуктивными способами поведения, моделями взаимодействия и др.

К основным методам социально-психологического тренинга относят групповую дискуссию и игровые методы. Особое место в социально-психологическом тренинге занимает техника обратной связи (И.В. Вачков [14], Л.А. Петровская [50]).

Под групповой дискуссией понимается совместное обсуждение какой-либо проблемной ситуации, в процессе которого происходит выражение мнений, прояснение позиций и установок участников группы в ходе непосредственного общения. Метод групповой дискуссии применяется в социально-психологическом тренинге в целях:

- анализа разного рода ситуаций межличностного взаимодействия, возникающих между людьми;
- предоставления возможности участникам посмотреть на проблему с различных сторон, что способствует уточнению взаимных позиций;
- развития групповой рефлексии посредством анализа индивидуальных переживаний, что способствует усилению сплоченности группы, облегчению самораскрытия участников [57, с. 20].

В социально-психологическом тренинге используются различные игровые методы ситуационно-ролевые, дидактические, имитационные, организационно-деятельностные, деловые. Игры выступают в качестве диагностики и самодиагностики, позволяя обнаружить наличие трудностей в общении и поведении, а также в личностной сфере. С помощью игры интенсифицируется процесс обучения, происходит закрепление новых поведенческих навыков, коммуникативных умений, усвоение способов оптимального взаимодействия с окружающими [57, с. 21].

В социально-психологическом тренинге умение давать обратную связь развивается у участников намеренно. Сущность обратной связи заключается

в том, что участники информируют друг друга о том, как они понимают поведение, какие эмоции и чувства оно у них вызывает. В связи с тем, что обратная связь происходит в доверительной атмосфере, участники имеют возможность корректировать и исправлять неадекватные модели поведения на адекватные. Многочисленность обратных связей создает отражение личности одновременно во многих аспектах, что позволяет участнику оценить свое поведение и установки. Переработка и интеграция содержания обратной связи в ходе социально-психологического тренинга способна обеспечить коррекцию неадекватных личностных образований у ее участников [59, с. 157].

Социально-психологический тренинг предполагает групповую работу, которая имеет ряд преимуществ. Группа представляет собой модель социума, которая отражает весь окружающий мир и придает реалистичность искусственно создаваемым отношениям. В семье, в школе на человека ежедневно действуют многочисленные факторы, среди которых давление других людей, социальные влияния, конформизм, влияние меньшинства и др. Опыт, который приобретается в специально созданной среде (группе), переносится во внешний мир [59, с. 62].

Дружественная и контролируемая обстановка помогает участникам усваивать новые навыки, экспериментировать с новыми моделями поведения и получать жизненный опыт в группе партнеров. Понимание участником группы того, что он находится среди равноправных партнеров, создает у него ощущение комфорта. В ходе происходящих в группе взаимодействий участники осознают ценность иных людей и потребность в контактах с ними. В группе каждая личность чувствует, что ее принимают другие, доверяют ей, заботятся и оказывают помощь. Реакции, которые возникают и прорабатываются в рамках групповых взаимодействий, способны помочь в разрешении межличностных конфликтов вне этой группы [59, с. 64].

Следующее преимущество групповой работы заключается в том, что группа позволяет быть не только участником событий, но и зрителем.

Наблюдение со стороны за процессом групповых взаимодействий позволяет участникам отождествлять себя с активными участниками, применять выводы этих наблюдений для оценки собственных эмоций, чувств, поведения.

Групповая работа может способствовать личностному росту. В группе личность оказывается в таком положении, которое вынуждает ее к интроспекции, самоисследованию. Группа может оказаться полезной в том, что она может дать одобрительную реакцию при попытке членом группы самораскрытия или самоизменения. У участника с помощью группы проще сформировать положительную самооценку, т.к. важным аспектом этого процесса является подкрепление поведения одного участника другими участниками группы [14, с. 112].

Важнейшее преимущество социально-психологического тренинга заключается в его многофункциональности, что указывает на его возможности охватывать практически все социально значимые сферы жизнедеятельности личности.

Таким образом, под социально-психологическим тренингом понимается метод групповой работы, направленный на изменение личностных свойств и моделей поведения, приобретение социально значимых умений и навыков.

Социально-психологический тренинг является инструментом создания условий с помощью разных приемов и техник для развития личности в разных сферах жизнедеятельности. Социально-психологический тренинг предполагает групповую работу, которая имеет ряд преимуществ: это возможность моделирования, обратная связь и поддержка, опыт наблюдения, возможности личностного роста, развития навыков построения межличностных отношений.

2.2. Возможности использования социально-психологического тренинга с подростками

Существуют различные психолого-педагогические программы, направленные на предупреждение конфликтности подростков в форме тренинга. По мнению Л.В. Шукшиной, О.В. Мизоновой, Н.Н. Морозова тренинг относится к методам групповой работы, позволяющим участникам в результате моделирования разных форм преодоления проблемных ситуаций сформировать у них ряд полезных навыков и качеств, новый значимый для них опыт. Тренинговая работа выстраивается посредством создания игровой ситуации, которая условно погружает участников в те условия, которые связаны с осмыслением и освоением своих связей с миром, другими людьми, самими собой [75, с. 334].

Групповая тренинговая работа направлена на усвоение и осознанное присвоение подростками специальных знаний, умений и навыков, коррекцию негативных установок, развитие личностных качеств путем интериоризации особенностей социальной среды, объектов и особенностей взаимодействия с ней личности. С позиций Л.А. Петровской, тренинг предполагает психологическое воздействие, направленное на активное внедрение в развитие группы и личности для определенных позитивных изменений [50, с. 66].

Потенциальное преимущество условий подростковой группы заключается в возможности получения обратной связи и поддержки от конкретных людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы. В процессе группового взаимодействия осуществляется принятие ценностей и потребностей других. Наблюдение происходящих в группе взаимодействий, помогает участникам идентифицировать себя с другими и использовать появившуюся эмоциональную связь при оценке собственных чувств, эмоций и поведения.

Группа сверстников также способна облегчить процесс рефлексии и интроспекции.

Одно из основных достоинств социально-психологического тренинга состоит в том, что во время занятий подросток чувствует себя принятым и активно принимающим других. Он чувствует полное доверие группы и, самое главное, не боится доверять свои мысли и чувства, переживания и сомнения другим. В тренинговой группе можно быть самим собой без каких-либо оговорок (в рамках установленных правил). С позиций Я.В. Силаевой, тренинг следует рассматривать как целенаправленную и интенсивную подготовку к более активной и полноценной жизни в обществе. Участники пополняют свои психологические знания, у них появляется определенный опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям и к миру в целом [63, с. 59].

Тренинговые программы профилактики конфликтности в подростковом возрасте включают в себя три компонента:

- когнитивный (информационный), отражающий информационное наполнение превентивной системы;
- эмоциональный (эмоционально-оценочный), обеспечивающий формирование устойчивого негативного отношения к определенной проблеме;
- поведенческий, интегрирующий знания и навыки в определенный поведенческий акт, являющийся в той или иной степени реализованной целью деятельности профилактической системы [15, с. 24].

В последние годы в подростковой среде широко используются авторские тренинговые программы, направленные на предупреждение конфликтности, основанные на следующих принципах:

- включенности подростков в игровую деятельность с активизацией эмоционального компонента;
- анализа и соотнесении содержания занятия с жизненными проблемами подростков;

— формировании и закреплении позитивных ценностных ориентаций, различных знаний, умений и навыков предупреждения конфликтов;

— практической направленности занятий с возможностью закрепления полученного опыта в жизненных ситуациях через систему домашних заданий [47, с. 298].

Профилактика конфликтности в подростковом возрасте осуществляется в психолого-педагогических программах, направленных на формирование конфликтной компетентности. Под конфликтной компетентностью понимается способность продуктивно и оптимально разрешать конфликт, управлять им.

Профилактика конфликтности в подростковом возрасте осуществляется через развитие коммуникативных навыков. По данным А.М. Белобородова, тренинг развития коммуникативных навыков оказывает положительное влияние на развитие коммуникативных способностей подростка и формирование детского коллектива. В качестве форм работы в тренинговой проблем используются ролевые игры и групповая дискуссия. С помощью ролевых игр подростки имеют возможность проиграть конкретную ситуацию, а посредством групповой дискуссии – изучить модели поведения. Здесь важен акцент на конструктивных и неконструктивных стратегий поведения участников. Кроме упражнений на развитие коммуникативных навыков, программа А.М. Белобородова включает упражнения, направленные на сплочение коллектива, что весьма важно при работе с подростками. Сплочение группы способствует усилению групповой динамики, самораскрытию участников, что позволяет сформировать установку на нежелательность проявления конфликтности [10, с. 62].

Наиболее распространенной программой профилактики конфликтности среди подростков является тренинг снижения агрессивности. По мнению Л.В. Шушкиной, тренинг коррекции агрессивности направлен на обучение анализу конфликтных, фрустрирующих ситуаций, методам совладания с агрессией, анализу защитных искажений в оценке самого себя и других

людей, выражение негативных эмоций, обучение приемам самоконтроля и саморегуляции [75, с. 336].

Психологический тренинг снижения агрессивности подростков Л.В. Шушкиной включает индивидуальную и групповую психологическую работу, состоящую из нескольких этапов. По мнению автора, групповая работа позволяет подросткам наиболее эффективно осваивать нормы поведения в обществе, разрешать межличностные и внутриличностные конфликты, сформировать важные качества личности. Потому для работы подростками эффективно выбирать групповую форму – психологический тренинг [75, с. 337].

По мнению Н.В. Перешенко, основная цель тренинга, направленного на снижение агрессивности, — это отбор альтернативных социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей подростком при взаимодействии с окружающим миром [49, с. 29].

Тренинг, направленный на снижение агрессивности Н.В. Перешенко, предполагает решение следующих задач:

- осознание своих потребностей;
- выражение негативных эмоций и обучение приемам регулирования своего эмоционального состояния;
- формирование адекватной самооценки;
- обучение способам конструктивного поведения;
- формирование позитивной моральной концепции,
- формирование жизненных перспектив [49, с. 33].

С позиций А. Гревцова, тренинговые программы снижения агрессивности применяются для устранения агрессивных элементов в поведении, для развития рефлексивных способностей. Коррекция агрессивности достигается в тренинге благодаря отработке способов сотрудничества на основе знания правил и норм продуктивного общения [18, с. 72]. Кроме того, как отмечает Н.В. Багулина, тренинг снижения агрессивности позволяет отработать коммуникативные умения, необходимые

для организации бесконфликтного общения в ходе взаимодействия, способствует развитию позитивной Я-концепции [5, с. 99].

М.В. Шамардина также указывает на эффективность использования тренинга для коррекции агрессивности в среде подростков. По данным автора, в результате проведения тренинга с агрессивными подростками наблюдается тенденция к снижению агрессивности и конфликтности у подростков, повышение навыков социально приемлемого поведения и общения [72, с. 123].

Исходя из вышеизложенного, социально-психологический тренинг обладает огромными возможностями при работе с подростками. В процессе тренинговых занятий личность подростка, ощущая принятие группы сверстников, поддержку и обратную связь, имеет возможность осознать свои личностные особенности, оценить их, сформировать установку на их изменение. Групповая работа позволяет подросткам наиболее эффективно осваивать нормы поведения в обществе, сформировать важные качества личности.

Выводы по второй главе

1. Под социально-психологическим тренингом понимается метод групповой работы, направленный на изменение личностных свойств и моделей поведения, приобретение социально значимых умений и навыков. Социально-психологический тренинг является инструментом создания условий с помощью разных приемов и техник для развития личности в разных сферах жизнедеятельности.

2. Социально-психологический тренинг предполагает групповую работу, которая имеет ряд преимуществ: это возможность моделирования, обратная связь и поддержка, опыт наблюдения, возможности личностного роста, развития навыков построения межличностных отношений.

3. Тренинговые программы профилактики в подростковом возрасте в зависимости от цели могут быть направлены на формирование конфликтной компетентности, на развитие коммуникативных навыков, на снижение агрессивности. Социально-психологический тренинг также может быть использован как средство предупреждения конфликтности в подростковой среде.

ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОНФЛИКТНОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

3.1. Организация эмпирического исследования

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 50 учащихся, из них 25 мальчиков и 25 девочек. Возраст испытуемых – 13-14 лет. Все испытуемые на момент исследования являлись учащимися 7-8 классов МБОУ СОШ № 82 города Екатеринбурга.

Эмпирическое исследование включало 3 этапа:

1. Констатирующий этап. На данном этапе была проведена диагностика по определению исходного уровня агрессивности, конфликтности личности и способов реагирования в конфликте у подростков. На этом этапе участвовало 50 человек. Для обработки полученных эмпирических данных использовались методы описательной статистики.

2. Формирующий этап. На этом этапе был разработан и апробирован социально-психологический тренинг направленный на психопрофилактику конфликтности у подростков.

3. Заключительный этап. На данном этапе проводилась диагностика по определению уровня агрессивности, конфликтности личности и способов реагирования в конфликте у подростков после апробации программы социально-психологического тренинга. Для обработки полученных данных использовались методы сравнительной и описательной статистики.

На основе анализа научной литературы мы выявили, что согласно Н.В. Гришиной, человек, склонный, к конфликтности, часто содержит определенный набор эмоциональных качеств личности, таких как агрессивность, упрямство, раздражительность. Также каждая личность имеет определенный уровень конфликтности личности, который повышается под воздействием неблагоприятных обстоятельств. Поэтому отобрали **методики**,

позволяющие определить уровень агрессивности, уровень конфликтности личности и способы реагирования в конфликте (см. табл.1).

Таблица 1

Методический инструментарий эмпирического исследования

<i>Характеристики субъекта</i>	<i>Название и автор методики</i>	<i>Шкалы</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Психические состояния	«Самооценка психических состояний» Г.Айзенк	Уровни тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности
Конфликтности личности	«Уровень конфликтности личности» В.И.Андреева	Уровень конфликтности личности
Способы реагирования в конфликте	«Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н.Томас	«соперничество», «сотрудничество», «компромисс», «избегание», «приспособление»

При выборе методик учитывалось следующее:

1. Психологическая оценка применения и надежность методики по данным ряда отечественных и зарубежных исследователей.
2. Доступность методики для испытуемых.
3. Пригодность данных методик для групповых обследований.
4. Возможность количественной и качественной обработки полученных результатов.
5. Стандартизация методик.

Методики исследования:

1. Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка (Приложение 1).

Назначение методики. Данный тест направлен на изучение психологического состояния личности через диагностику таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность.

Испытуемому предлагается 40 утверждений – описание различных психических состояний, напротив каждого утверждения необходимо

проставить от 0 до 2 баллов, где 0 – совсем не бывает, а 2 – когда, такое состояние вам часто присуще.

2. Методика «Уровень конфликтности личности» В.И. Андреева для подросткового возраста (Приложение 2) [1].

Назначение методики: выявление уровня конфликтности.

Уровень конфликтности – степень проявления интегрального свойства, отражающего частоту вступления в межличностные конфликты. При высокой конфликтности человеку становится постоянным инициатором напряженных отношений с окружающими независимо от того, предшествуют ли этому проблемные ситуации.

С помощью методики можно выявить уровень конфликтности от очень низкого до очень высокого. Опросник позволяет определить уровень конфликтности субъекта в целом, без дифференциации особенностей проявления его конфликтности по стратегиям.

В данной методике респонденту предлагается ответить на 14 вопросов с тремя вариантами ответов. В каждом вопросе все ответы имеют определенный балл. От 14 до 23 это низкий уровень конфликтности, от 24 до 32 баллов это средний уровень, от 33 до 42 - это высокий уровень конфликтности личности.

3. Методика «Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томаса (Приложение 3) [66].

Назначение методики: определение способов реагирования на конфликтные ситуации.

С помощью адаптированной Н. В. Гришиной методики К. Н. Томаса, американского социального психолога, определяются типические способы реагирования на конфликтные ситуации. В данной методике респонденту предлагается ответить на 30 вопросов с двумя вариантами ответов. По каждому из пяти разделов опросника (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление) подсчитывается количество ответов совпадающих с ключом. Полученные количественные оценки

сравниваются между собой для выявления наиболее предпочитаемой формы социального поведения испытуемого в ситуации конфликта, тенденции его взаимоотношений в сложных условиях.

Краткое описание шкал методики:

Соперничество – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Приспособление – готовность уступить, пренебрегая собственными интересами.

Компромисс, когда путем взаимных уступок находится приемлемое решение для противостоящих сторон.

Избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество направлено на поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обеих сторон.

3.2. Описание и анализ результатов констатирующего этапа эмпирического исследования

Для выявления уровня агрессивности у подростков была использована методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка. Обработка результатов осуществлялась согласно ключу методики. Сводная таблица результатов исследования по методике представлена в Приложении 4.

Результаты исследования уровня агрессивности подростков отражены на рисунке 1.

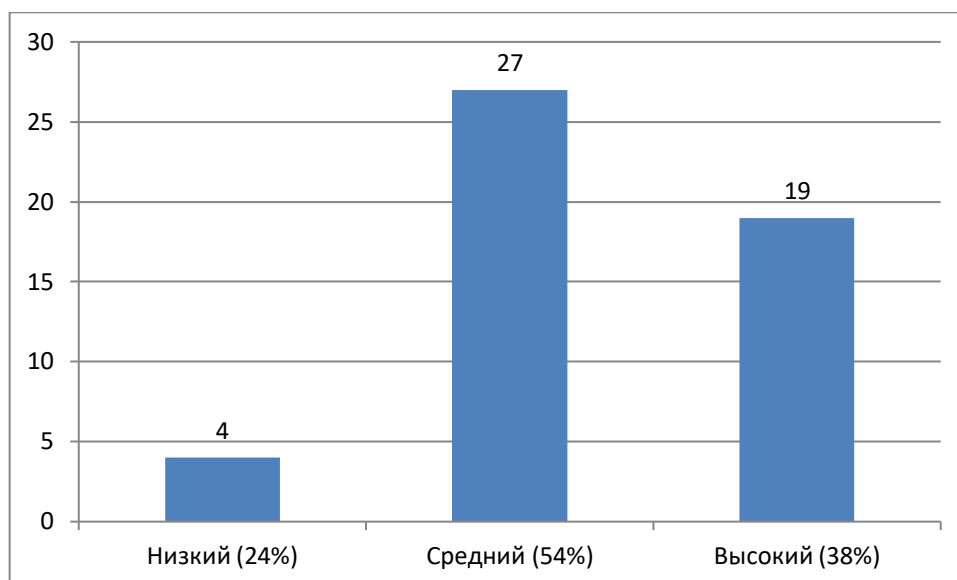


Рисунок 1 – Уровень агрессивности подростков

Результаты, представленные на рисунке 1, свидетельствуют о том, что у подростков преобладает средний (54%) и высокий (38%) уровни агрессивности, а низкий (24%) уровень наблюдается реже всего.

Для выявления уровня конфликтности личности у подростков была использована методика «Уровень конфликтности личности» В.И. Андреева. Обработка результатов осуществлялась согласно ключу методики. Сводная таблица результатов исследования по методике представлена в Приложении 5.

Результаты исследования уровня конфликтности личности подростков отражены на рисунке 2.

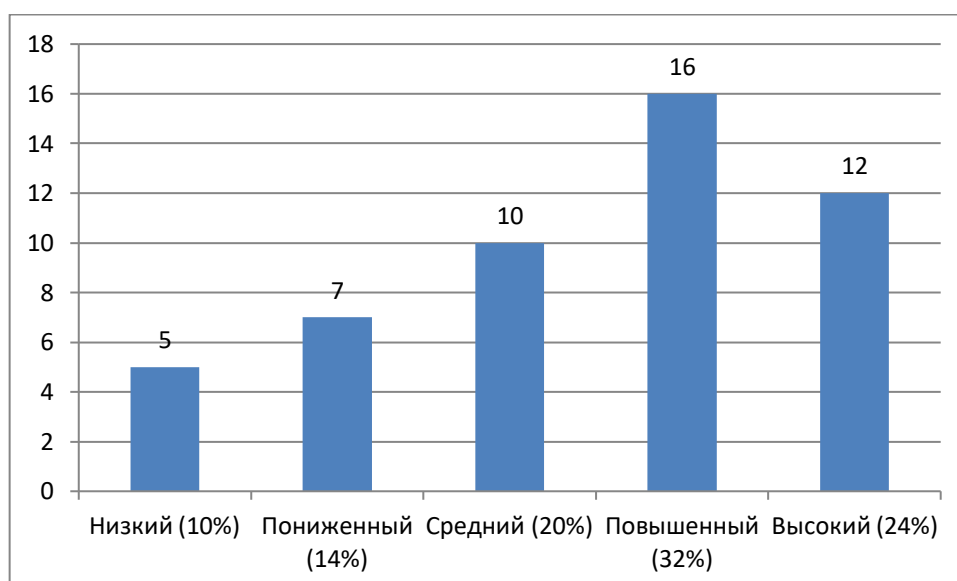


Рисунок 2 – Уровень конфликтности личности подростков

Анализ результатов, отраженных на рисунке 2, позволяет сделать выводы, касающиеся распределения уровня конфликтности личности в подростковой среде.

Низкий уровень конфликтности личности имеют 10% подростков. Эти подростки не склонны к вступлению в межличностные конфликты, что может быть связано с зависимостью от окружающих, легкой внушаемостью, достаточной силой воли, с неумением задумываться над причинами и последствиями поступков как своих, так и других людей. Для них могут быть характерны такие качества как: повышенные требования к себе, некоторая непоследовательность в поведении, слабое понимание реальных взаимоотношений в группе.

Пониженным уровнем конфликтности личности обладают 14% подростков. Эти подростки мирно сосуществует с ближайшим окружением, ценят межличностные отношения, своим поведением не допускают появления конфликтных ситуаций. Они могут отличаться такими качествами как сдержанность во внешних, особенно эмоциональных, проявлениях, повышенная тревожность.

Средний уровень конфликтности личности выявлен у 20% подростков. Эти подростки не склонны к вступлению в межличностные конфликты, но порой вступают в них, если предмет конфликта особенно значим для них, если требуется отстоять свою позицию.

Повышенным уровнем конфликтности личности обладают 32% подростков. Эти подростки склонны к вступлению в межличностные конфликты, порой бывают инициаторами напряженных отношений с другими людьми.

Высоким уровнем конфликтности личности характеризуются 24% подростков. У этих подростков степень выраженности свойства, отражающего частоту их вступления в межличностные конфликты, высокая.

Они являются постоянными инициаторами напряженных отношений с окружающими независимо от того, предшествуют ли этому проблемные ситуации.

Таким образом, подростки преимущественно имеют высокий и повышенный уровни конфликтности личности, что указывает на наличие личностной черты, которая проявляется в склонности к агрессивным действиям и конфликтному взаимодействию. Подростки с повышенным и высоким уровнем конфликтности личности склонны к конфликтному реагированию на определенные обстоятельства, разрешению противоречий с помощью агрессивных действий. Это может быть связано с их импульсивность, недостаточным самоконтролем, непредсказуемым, вызывающим или агрессивным поведением.

Высокую конфликтность подростков можно объяснить особенностями протекания подросткового кризиса, эмоциональной неустойчивостью, потребностью в самоутверждении, неблагоприятным положением в группе сверстников.

Для выявления способов реагирования в конфликте у подростков была использована методика «Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томаса. Обработка результатов осуществлялась согласно ключу методики. Сводная таблица результатов исследования по методике представлена в Приложении 6.

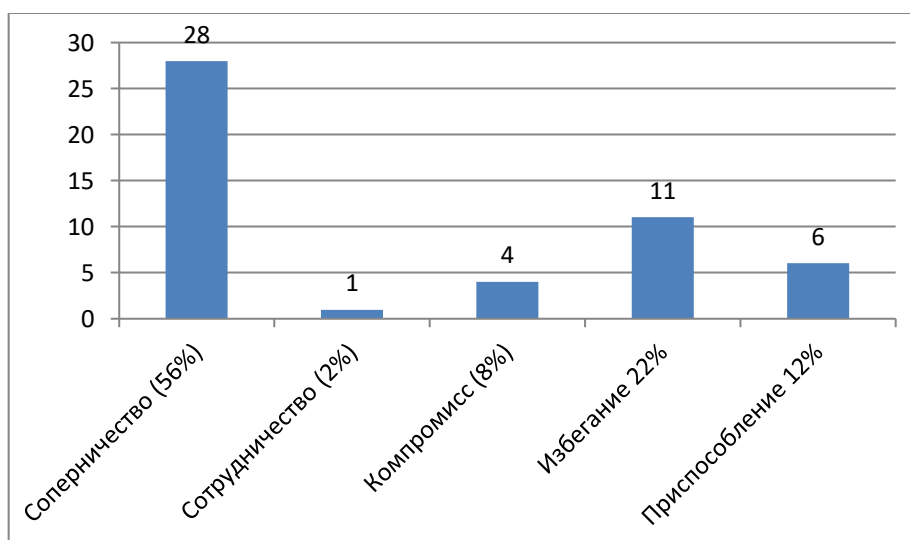


Рисунок 3 – Способы реагирования в конфликте у подростков

Результаты, представленные на рисунке 3, свидетельствуют о том, соперничество как способ разрешения конфликта выбирают 56% подростков. Эти подростки в конфликте выбирают активную борьбу за свои интересы в ущерб интересам других с применением принуждения и других средств давления на оппонентов. Соперничество предполагает максимальный учет своих интересов, чужие интересы оцениваются ими как незначимые, низкие. Ценность межличностных отношений для этих подростков незначима. Потому эти подростки реагируют на конфликт как на способ отстоять свои интересы.

Сотрудничество как способ разрешения выбирают 2% подростков. Эти подростки в конфликте стремятся к поиску альтернативных решений, которые бы удовлетворяли интересы обеих сторон. Для них высока значимость межличностных отношений, характерно стремление к разрешению возникших между сторонами противоречий. Потому эти подростки реагируют на конфликт как на способ прийти к более приемлемому решению для обеих сторон.

Компромисс как способ разрешения выбирают 8% подростков. Эти подростки готовы путем взаимных уступок находить приемлемое решение. В конфликте они стремятся урегулировать разногласия, уступая в чем-то в обмен на уступки другого. Межличностные отношения для этих подростков значимы. Потому эти подростки реагируют на конфликт как на способ частично удовлетворить свои интересы и интересы оппонента.

Избегание как способ разрешения в конфликтной ситуации выбирают 22% подростков. У этих подростков в конфликте отсутствует стремление и к кооперации, и к достижению собственных целей. Они стремятся, уйти от конфликта, не хотят отстаивать свои права, высказывать собственную позицию и мнение, а также сотрудничать. Потому эти подростки реагируют на конфликт как на способ быстрее устранить конфликтную ситуацию, избегая ответственности и принятий каких-либо решений.

Приспособление как способ разрешения выбирают 12% подростков. Эти подростки в ситуации конфликта готовы уступить, пренебрегая собственными интересами, уйти от обсуждения проблемных вопросов путем сглаживания разногласий за счет собственных интересов. Ситуация и предмет конфликта в таком случае не особенно значимы. Потому эти подростки реагируют на конфликт как на способ сохранить благоприятные межличностные отношения с оппонентом.

Таким образом, в конфликтной ситуации склонны выбирать преимущественно стратегию соперничества, которая предполагает активную борьбу за свои интересы в ущерб интересам других с применением принуждения и других средств давления на оппонентов. Для подростков ценность межличностных отношений незначима, чужие интересы оцениваются ими как несущественные, потому выбор подростками стратегии соперничества в конфликтной ситуации приводит к высокому уровню напряженности, конфликтности, отчуждению между значимыми людьми, нарушению взаимоотношений сторон конфликта. Вторым по преобладанию способом реагирования на конфликт у подростков является избегание, что заключается в отсутствии стремления уйти от конфликта, достижения собственных целей, избегании ответственности и принятий каких-либо решений. Реже всего в ситуации конфликта подростки склонны идти на сотрудничество и компромисс.

3.3. Реализация социально-психологического тренинга, направленного на психопрофилактику конфликтности подростков

В исследовании приняли участие 50 учащихся: 28 человек с повышенным и высоким уровнем конфликтности и агрессивности, и 22 – с низким и средним уровнями. Из 28 школьников были сформированы контрольная и экспериментальная группы, с помощью непараметрического

критерия U- Манна-Уитни, выявили, что различия уровней признаков в сравниваемых группах статистически не значимы, что представлено в таблице 2. Соответственно экспериментальная группа составляет 12 подростков, а контрольная – 16.

Таблица 2

Различия между медианами контрольной и экспериментальной группами до проведенного социально-психологического тренинга

Критерии	Агрессивность	Конфликтность	Способ реагирования в конфликте
Экспериментальная группа	15,5	33,5	15,5
Контрольная группа	15	35	14
Уровень значимости различий	$p>0,05$	$p>0,05$	$p>0,05$

С экспериментальной группой был проведен социально-психологический тренинг, направленный на психопрофилактику конфликтности, с контрольной же группой никакой специальной работы не проводилось. Социально-психологический тренинг проводился на базе МБОУ СОШ № 82 г. Екатеринбург.

Нами был разработан социально-психологический тренинг, направленный на психопрофилактику конфликтности в подростковой среде, определена его эффективность.

Апробация социально-психологического тренинга, направленного на психопрофилактику конфликтности подростков, осуществлялась на протяжении 3 месяцев. Занятия проводились в 2 раза в неделю по 60 минут в день.

Цель тренинга: формирование навыков эффективного взаимодействия для предупреждения конфликтности в подростковой среде.

Задачи тренинга:

1. Формировать умение контролировать свои негативные эмоции.

2.Формировать навыки использования эффективных способов реагирования на конфликтные ситуации.

3.Способствовать развитию адекватной самооценки и рефлексии, снижению агрессивности.

Условия проведения социально-психологического тренинга направленного на психопрофилактику конфликтности подростков являются:

1) проведение целенаправленной систематической групповой работы по снижению конфликтности подростков;

2) учет психологических особенностей и актуального уровня конфликтности подростков;

3) использование игровых упражнений, методов арт-терапии, ролевых и психогимнастических игр.

В качестве основных принципов социально-психологического тренинга психопрофилактики конфликтности выступили следующие:

– **принцип активности участников**, в ходе занятий члены группы постоянно вовлекаются в различные действия: обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций, предложенных самими участниками; наблюдение по заданным критериям за поведением участников ролевых игр; выполнение специальных устных и письменных упражнений и пр.;

– **принцип партнерского общения**, предполагает признание ценности другой личности, ее мнений, интересов, а также принятие решения с максимально возможным учетом интересов всех участников общения (а не достижение одной из сторон своих целей за счет интересов другой)».

– **принцип конфиденциальности**, предполагает, что информация о личностных проявлениях участников тренинга и их успешности не будет разглашаться и обсуждаться за пределами группы. Приобретенные психологические знания, конкретные способы поведения, техники общения, психогимнастики могут и должны использоваться вне группы. Данный

принцип позволяет создать в группе мотивацию на открытые, искреннее взаимодействия.

– **принцип «здесь и сейчас»**, ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа были процессы, чувства, мысли появляющиеся в данный момент. Соблюдение принципа позволяет сохранить направленность участников на обсуждение того, что происходит именно в группе, не отвлекаясь на интересные, но не относящиеся к теме разговора.

Социально-психологический тренинг, направленный на психопрофилактику конфликтности в подростковой среде, включает 9 занятий.

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из 5 упражнений:

- 1) вводное упражнение, подготавливающее участников к основным упражнениям;
- 2) основные упражнения, направленные на развитие качеств и отработку навыков согласно цели занятия;
- 3) упражнение на рефлекссию, где участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Ниже, в таблице 2 представлено краткое содержание и основные цели всех занятий.

Таблица 3

Содержание социально-психологического тренинга направленного на психопрофилактику конфликтности подростков

№	Тема занятия	Цель	Механизмы
1	«Знакомство»	Установление контакта с участниками, создание доверительной и безопасной атмосферы, достижение взаимопонимания.	Групповое влияние
2	«Отношения с окружающим миром»	Формирование позитивного восприятия окружающих людей, мира в целом и самих себя.	Идентификация

3	«Осознание агрессивности»	Осознание собственности агрессивности, конструктивных путей проявления агрессивности.	Осознание
4	«Снижаем конфликтность»	Обучение конструктивным поведенческим реакциям, снятие деструктивных аспектов в поведении.	Психологический обмен
5	«Конфликт»	Формирование умений анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты конструктивными способами.	Психологический обмен
6	«Контроль эмоций»	Обучение навыкам самоконтроля и управления собственным гневом.	Саморегуляция
7	«Эмоциональный комфорт»	Повышение эмоционального комфорта.	Рефлексия, эмпатия
8	«Самооценка»	Осознание своих слабых и сильных сторон, повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки.	Идентификация, осознание
9	«Подведение итогов»	Развитие рефлексии, навыков эмпатии.	Рефлексия, эмпатия

Подробное описание занятий социально-психологического тренинга направленного на психопрофилактику конфликтности в подростковой среде, представлено в Приложении 7.

3.4. Описание и анализ результатов контрольного этапа эмпирического исследования

С целью оценки эффективности проведенных мероприятий нами было проведено повторное исследование конфликтности подростков в экспериментальной и контрольной группах. Диагностика осуществлялась с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе. Результаты контрольного этапа эксперимента представлены в Приложениях 8, 9, 10.

Сравнительные результаты исследования уровня агрессивности подростков у экспериментальной группы до и после проведения социально-психологического тренинга отражены на рисунке 4.

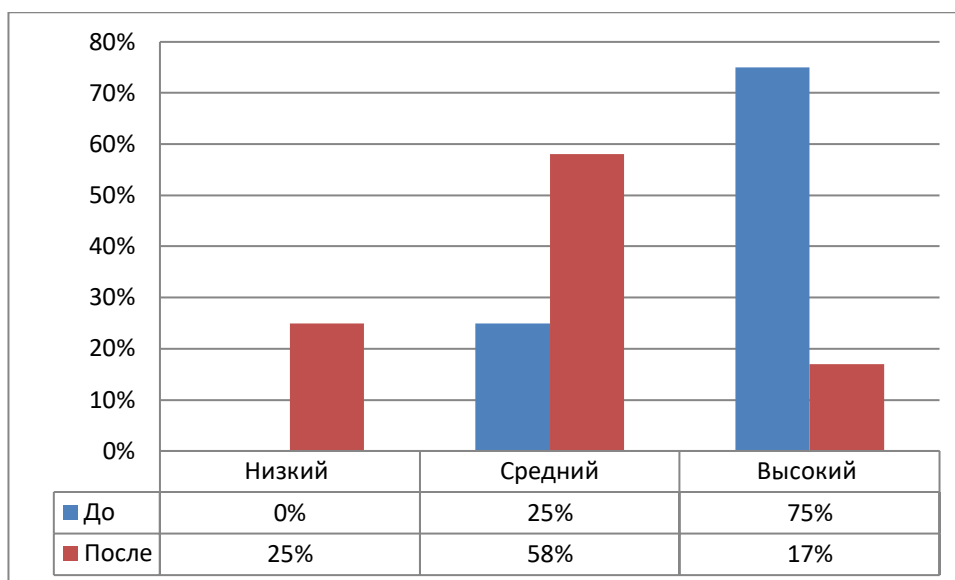


Рисунок 4 – Сравнительные результаты эмпирической группы до и после проведения социально-психологического тренинга.

Анализ результатов, представленных на рисунке 4, показывает, что после проведения социально-психологического тренинга в экспериментальной группе произошли положительные изменения в уровне агрессивности подростков. На гистограмме видно, что после тренинга преобладает средний и низкий уровни агрессии.

Для оценки значимости различий между результатами исследования агрессивности подростков до и после проведения социально-психологического тренинга был использован критерий Т-Вилкоксона. Расчет данных по критерию приведен в Приложении 11.

Так же, для оценки значимости сдвигов контрольной группы был использован критерий Т-Вилкоксона. Расчет данных по критерию приведен в Приложении 12.

Полученный результат свидетельствует о том, что различия между уровнем конфликтности подростков до и после проведения социально-психологического тренинга статистически значимы, а вот результаты контрольной группы статистически не значимы. Что доказывает, что тренинг эффективен.

Сравнительные результаты исследования уровня конфликтности личности подростков у экспериментальной группы до и после проведения социально-психологического тренинга отражены на рисунке 5.

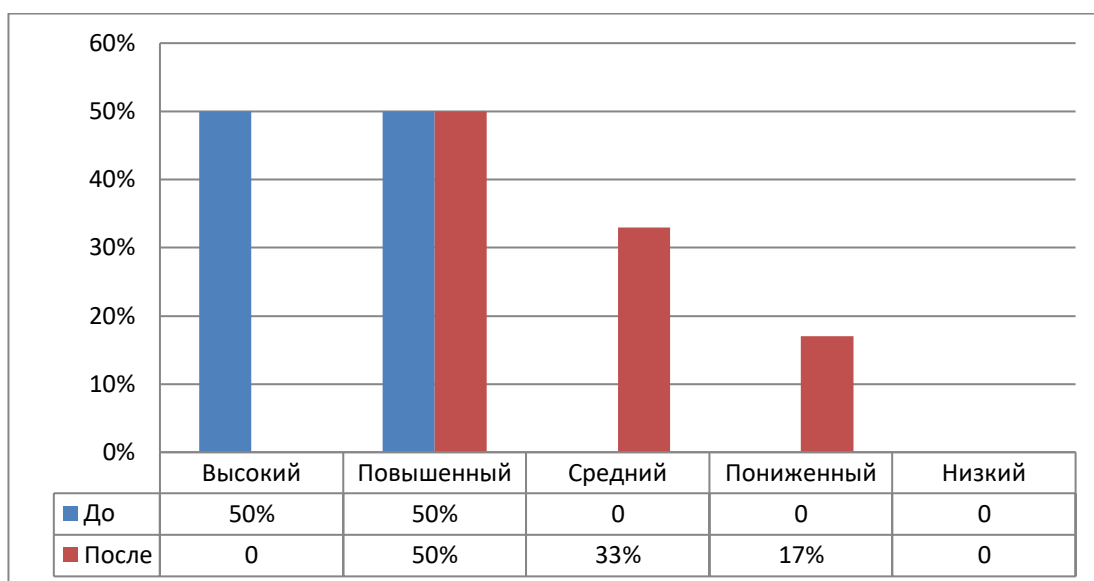


Рисунок 5 – Сравнительные результаты эмпирической группы до и после проведения социально-психологического тренинга.

Анализ результатов, представленных на рисунке 5, показывает, что после проведения социально-психологического тренинга в экспериментальной группе произошли положительные изменения в уровне конфликтности личности подростков. Если до проведения социально-психологического тренинга подростки проявляли повышенную склонность к конфликтному реагированию на определенные обстоятельства, разрешению противоречий с помощью агрессивных действий, то после участия в нем – наблюдается снижение стремления вступать в межличностные конфликты, быть инициатором напряженных отношений с окружающими. Теперь подростки проявляют готовность вступить в конфликт только при необходимости отстоять свою позицию, если предмет спора особенно важен для них.

Для оценки значимости различий между результатами исследования конфликтности личности подростков до и после проведения социально-

психологического тренинга был использован критерий Т-Вилкоксона. Расчет данных по критерию приведен в Приложении 13.

Так же, для оценки значимости сдвигов контрольной группы был использован критерий Т-Вилкоксона. Расчет данных по критерию приведен в Приложении 14.

Полученный результат свидетельствует о том, что различия между уровнем конфликтности подростков до и после проведения социально-психологического тренинга статистически значимы. А результаты контрольной группы – статистически не значимы. Следовательно, использование социально-психологического тренинга, направленного на психопрофилактику конфликтности в подростковой среде, оказалось эффективным для снижения уровня конфликтности личности подростков.

Сравнительные результаты исследования способов реагирования в конфликте у экспериментальной группы до и после проведения социально-психологического тренинга отражены на рисунке 6.

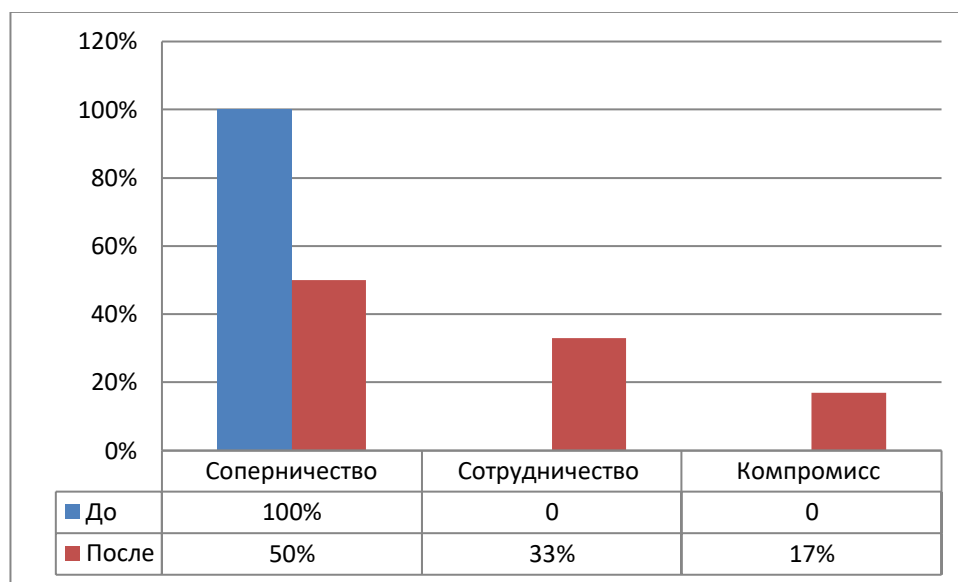


Рисунок 6 - Сравнительные результаты эмпирической группы до и после проведения социально-психологического тренинга.

Для оценки значимости различий между результатами исследования способов реагирования в конфликте у подростков до и после проведения

социально-психологического тренинга был использован критерий Вилкоксона. Расчет данных по критерию приведен в Приложении 15.

Так же, для оценки значимости сдвигов контрольной группы был использован критерий Т-Вилкоксона. Расчет данных по критерию приведен в Приложении 16.

Полученный результат свидетельствует о том, что различия между способами реагирования в конфликте у подростков до и после проведения социально-психологического тренинга статистически значимы, а в контрольной группе – не значимы. Следовательно, использование социально-психологического тренинга, направленного на психопрофилактику конфликтности в подростковой среде, оказалось эффективным для снижения выбора деструктивных способов реагирования в конфликте у подростков.

Выводы по третьей главе

Обобщая результаты контрольного этапа эксперимента, можно сделать вывод о том, что использование социально-психологического тренинга как средства профилактики конфликтности у подростков оказалось эффективным. После проведения социально-психологического тренинга у подростков наблюдалась положительная динамика, которая заключалась в следующем:

— снижение уровня агрессивности. Если до проведения социально-психологического тренинга у подростков преобладал высокий и средний уровень конфликтности, то после тренинга у экспериментальной группы не наблюдается высокого уровня агрессивности.

— снижение уровня конфликтности личности. Если до проведения социально-психологического тренинга подростки проявляли повышенную склонность к конфликтному реагированию на определенные обстоятельства, разрешению противоречий с помощью агрессивных действий, то после

участия в нем у подростков наблюдается снижение стремления вступать в межличностные конфликты, быть инициатором напряженных отношений с окружающими;

— смена деструктивных способов реагирования в конфликте на конструктивные. Если до проведения социально-психологического тренинга подростки в конфликтной ситуации стремились к соперничеству или избеганию конфликта, то после участия в нем подростки стали стремиться к компромиссу;

Таким образом, в результате проведенного эмпирического исследования нам удалось подтвердить гипотезу о том, что использование социально-психологического тренинга позволит снизить уровень конфликтности у современных подростков за счет развивающей стратегии.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование по теме исследования свидетельствует о достижении цели и решении поставленных задач.

1. Существуют различные взгляды на понятие конфликтности личности. Отечественные психологи конфликтность личности понимают как интегральное свойство личности, отражающее частоту ее вступления в межличностные конфликты, степень готовности личности к конфликтам, вовлеченности в развитие конфликтов. Зарубежные психологи связывают конфликтность личности с вспыльчивостью, агрессивностью, подозрительностью. Конфликтность представляет собой черту личности, отражающую частоту ее вступления в конфликт, форму проявления агрессивности. Конфликтная личность – это индивид, который обладает повышенной склонностью к восприятию ситуаций как конфликтных, стремится к соперничеству в конфликтной ситуации, испытывает неудовлетворенность своим положением в группе сверстников.

2. Подростковая конфликтность рассматривается современными учеными как особенность протекания подросткового возраста, как средство апробирования подростком своих возможностей и попытку осознания и идентификации собственного «Я». Конфликтность личности подростка представляет собой следствие подросткового кризиса, как результат противоречивости психологических особенностей, внутренних и внешних условий их развития. На формирования конфликтности в подростковом возрасте оказывают влияние детерминанты, связанные с психофизиологическими особенностями развития, психологические детерминанты – особенности личности, социальные детерминанты – факторы микро- и макросреды. Конфликтность подростка проявляется в стремлении к конфликтному взаимодействию, к склонности к агрессивному поведению.

3. Программы психопрофилактики конфликтности подразделяются на две категории: личностно-центрированные, предполагающие воздействие на определенные характеристики личности (личностные ресурсы) и средо-центрированные, предполагающие воздействие на социальную среду, родителей, учителей, сверстников, терапевтические сообщества. Программы, ориентированные на личность, могут быть следующими: программы саморазвития личности, программы развития определенных (рефлексивных, коммуникативных) навыков, программы снижения негативных проявлений личности (конфликтности, агрессивности, тревожности).

4. В результате эмпирического исследования нами было выявлено, что подростки преимущественно имеют высокий и повышенный уровни конфликтности личности, что указывает на наличие личностной черты, которая проявляется в склонности к агрессивным действиям и конфликтному взаимодействию. В конфликтной ситуации склонны выбирать преимущественно стратегию соперничества, которая предполагает активную борьбу за свои интересы в ущерб интересам других с применением принуждения и других средств давления на оппонентов. Повышенная конфликтность подростков проявляется в условиях низкого уровня благополучия взаимоотношений в классе, низкой групповой сплоченности.

5. Одной из форм реализации психолого-педагогические программы профилактики конфликтности в подростковом возрасте выступает социально-психологический тренинг. Разработанный нами социально-психологический тренинг, направленный на формирование навыков эффективного взаимодействия для предупреждения конфликтности в подростковой среде, является эффективным средством психопрофилактики конфликтности. Положительная динамика использования социально-психологического тренинга среде подростков проявлялась в снижении уровня конфликтности личности подростков, в смене деструктивных способов реагирования в конфликте на конструктивные (соперничества на компромисс).

Гипотеза исследования о том, что использование социально-психологического тренинга, основанного на принципах активности, партнерского общения и конфиденциальности, базирующегося на механизмах осознания, идентификации, рефлексии, эмпатии, саморегуляции и психологического обмена позволит снизить уровень конфликтности у современных подростков, подтвердилась.

Рекомендации: разработанная психолого-педагогическая программа социально-психологического тренинга может использоваться как инструмент психопрофилактики в подростковой среде.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева В. И. Конфликтология : Искусство спора, ведения переговоров, разрешения конфликтов. М. : Нар. образование, 1995. 128 с.
2. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога. СПб. : Питер, 2006. 526 с.
3. Арендачук И. В. Самооценка и Я-концепция как факторы межличностных отношений подростков // Известия Саратовского ун-та. 2017. № 1. С. 356-360.
4. Арон И. С. Специфика межличностных отношений подростков со сверстниками и взрослыми в особой социальной ситуации развития // Конфликтология. 2013. Т. 2. С. 168-175.
5. Багулина Н. В. Методика работы социального педагога в общеобразовательной школе // Проблемы и перспективы развития образования : материалы междунар. науч. конф. Пермь: Меркурий, 2011. С. 99-102.
6. Барашкова В. В., Михалева А. Б. Агрессивность в юношеском возрасте // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5. С. 31-36.
7. Бедулина Г. Ф. Социально-педагогическая профилактика девиантного поведения подростков: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования. Минск : НИО, 2013. 192 с.
8. Безносик К. В. Комплексно-целевая программа ранней профилактики девиантного поведения учащихся // Ваш психолог. 2012. № 2. С. 56-62.
9. Бекмаганбетова Г. Г. Конфликтность как психологическая проблема // Вестник Костромского государственного университета. 2007. № 2. С. 41-45.

10. Белобородов А. М. Развитие коммуникативных способностей подростков в процессе тьюнингового воздействия // Научный диалог. 2013. № 1. С. 58-64.
11. Богданова Е. Н., Зазыкина В. Г. Психология личности в конфликте. СПб. : Питер, 2004. 224 с.
12. Буртовая Н. Б. Методы коррекции эгоцентризма в подростковом возрасте и решение проблемы социальной дезадаптации // Вестник ТГПУ. 2009. Вып. 11. С. 96-102.
13. Буслаева Е. Н., Астахова Ю. Г. Особенности развития личности современных подростков // Европейские исследования. 2015. № 10. С. 107-112.
14. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89, 2001. 210 с.
15. Выволокина Н. В. Условия проведения личностно-ориентированной профилактики // Проблемы профилактики негативных зависимостей среди молодежи : сборник материалов конференции. Самара, 2001. С. 23-27.
16. Галич Г. О., Карпушкина Е. А., Корчагина Л. Н. Профилактика девиантного поведения детей и подростков // Известия ПГПУ. 2010. № 20. С. 84-91.
17. Гнидин О. П. Психологические особенности агрессивности и ее профилактика у субъектов из различных социальных сред : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2008. 19 с.
18. Гревцов А. А. Тренинг развития с подростками : творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер, 2004. 294 с.
19. Григорьева Г. Е. Предупреждение и разрешение конфликтов в подростковом коллективе средней общеобразовательной школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Пермь, 2003. 20 с.
20. Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб. : Питер, 2001. 504 с.

21. Гусева, Н. Ю. Профилактика агрессивного поведения среди молодежи // Формула успеха. 2015. № 1. С. 169-172.
22. Даниленко Т. В. Агрессивность младших школьников в многонациональных классах и ее коррекция // Вестник Забайкальского гос. ун-та. 2009. № 2. С. 90-94.
23. Драгунова Т. В. Проблема конфликта в подростковом возрасте. М. : Прайм-Еврознак, 2012. 280 с.
24. Егорова У. Г. Взаимосвязь родительского отношения и конфликтности подростков // Известия Самарского научного центра РАН. 2013. № 2. С. 964-968.
25. Егорычева И. Д. Психологические особенности современного подростка и школьные пространства его жизнедеятельности : специфика взаимосвязи // Известия РАО. 2013. № 4. С. 113-129.
26. Епхина М.К., Журкина Л. Н. Газаева М.В. Психологическая профилактика и коррекция агрессивного поведения подростков // Новая наука: современное состояние и пути развития. 2016. № 5. С. 79-82.
27. Зазыкин В. Г., Зайцева Е. В. Конфликтная личность в конфликтном противоборстве. М. : Просвещение, 2000. 463 с.
28. Ильин Е. П. Психология агрессивного поведения. СПб. : Питер, 2014. 368 с.
29. Истратова О. Н. Причины детской конфликтности в периоды возрастных кризисов // Известия Южного фед. ун-та. 2004. № 3. С. 226-230.
30. Карбанович О. В. Характеристика старшего подростка в контексте проблемы школьной дезадаптации // Вестник Брянского гос. ун-та. 2015. № 2. С. 74-79.
31. Киреева Е. А. Психологическая поддержка конструктивного самоутверждения подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2015. 20 с.
32. Колесов Д. В. Общественная роль деления и проблема конфликтов // Мир психологии. 2005. № 2. С. 35-46.

33. Колобова С. Н., Нестеренко И. Е. Проявления деструктивных форм поведения в подростковом возрасте // Актуальные проблемы науки и практики современного общества. 2016. № 4. С. 65-68.
34. Кондрашкин А. В. Мотивационно-потребностная сфера подростков, находящихся в различных социальных ситуациях развития : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2013. 24 с.
35. Королева А. Ф. Социально-психологические особенности подросткового возраста // Новая наука: стратегии и векторы развития. 2016. № 3. С. 76-78.
36. Кошанская А. Г. Особенности эмоционально-личностной сферы подростков с агрессивными и враждебными реакциями // Вектор науки ТГУ. 2011. № 2. С. 172-175.
37. Красильников И. А. Психологические детерминанты конфликтности личности // Пензенский психологический вестник. 2015. № 2. С. 69-73.
38. Курбанова З. С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками // Известия ЮФУТН. – 2006. № 1. С. 91-95.
39. Макаров В. К. Особенности самосознания подростков // Вестник СПбГУ. 2008. № 2. С. 71-79.
40. Макшанов С. И. Психогимнастика в тренинге. СПб. : Образование, 1996. 102 с.
41. Марковская И. М. Социометрические методы в психологии. Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 1999. 46 с.
42. Мирюгина С. В. Психологические особенности общения подростков // Новая наука : Стратегии и векторы развития. 2017. № 2. С. 58-62.
43. Мухина В. С. Возрастная психология. М. : Академия, 2008. 456 с.
44. Немов Р.С. Психология. Книга 1: Общие основы психологии. М.: Владос, 2000. 668 с.

45. Никитин А. В. Психологические особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М. : МПГУ, 2006. 18 с.
46. Новгородцева А. П. Внутренние конфликты подросткового возраста // Культурно-историческая психология. 2006. № 3. С. 38-50.
47. Огородник С. И., Лященко Л. В. Возможности психолого-педагогической профилактики конфликтного поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. № 24. С. 296-299.
48. Панченко С. А. Психологическое здоровье подростков в контексте их личностного развития // Известия ЮФУТН. 2006. № 1. С. 95-99.
49. Перешенко Н. В. Девиантный школьник : профилактика и коррекция отклонений. М. : ТЦ Сфера, 2006. 192 с.
50. Петровская Л. А. Общение – компетентность – тренинг. М. : Смысл, 2007. 134 с.
51. Повалихина Д. О. Изучение самооценки подростка // Научные открытия 2017 : материалы Междунар. научно-практической конф. М., 2017. С. 554-555.
52. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. М. : Академия, 2000. 75 с.
53. Почекаева И. С. Уровни конфликтности старшеклассников // Известия Волгоградского гос. пед. ун-та. 2008. № 2. С. 174-178.
54. Протопопова В. А. Педагогическая профилактика агрессивного поведения подростков средствами музыкальной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2010. 19 с.
55. Ральникова И. А. Социально-психологический тренинг. Барнаул : Изд-во АлтГУ, 2016. 43 с.
56. Рапацкий Б. И. Рефлексия как один из механизмов развития личности подростков // Гуманитарный вектор. 2014. № 1. С. 74-79.

57. Реньш М. А., Садовникова Н. О., Лопес Е. Г. Социально-психологический тренинг : Практикум. Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2007. 190 с.
58. Рубцова О. В. Внутренний ролевой конфликт подросткового возраста и возможности его преодоления // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011. № 2. С. 62-70.
59. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2000. 384 с.
60. Рясова Г.Л. Взаимосвязь психологических характеристик с конфликтным потенциалом личности педагогов // Современные исследования социальных проблем. 2010. № 2. С. 169-174.
61. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. М. : Аспект пресс, 2001. 460 с.
62. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. М. : Флинта, 1998. 512 с.
63. Силаева Я. В. Социально-психологический тренинг как элемент технологии коррекции агрессивности у подростков // Вестник СПбГУ. 2009. № 1. С. 58-63.
64. Скотт Д. Г. Конфликты и пути их преодоления. Киев : Внешториздат, 1991. 192 с.
65. Сухов А. А., Бодалев А. А. Основы социально-психологической теории. М. : Академия, 1995. 600 с.
66. Тест описания поведения К. Томаса (адаптация Н. В. Гришиной) // Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина : в 2 т. М., 2001. Т .2. С. 69-77.
67. Тетерятникова, Л. Н. Социально-педагогическая профилактика девиантного поведения младших подростков в общеобразовательных учреждениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2009. 20 с.
68. Тратинко Т. В. Теория и методика социально-психологического тренинга. Мн. : БГУ, 2017. 105 с.

69. Фурманов И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция : монография. Минск : Ильин В.П., 1996. 192 с.
70. Хухлаева О. В. Психология подростка. М. : Академия, 2004. 463 с.
71. Черкесова Д. У., Гаджибаева Д. Р. Проявление агрессивных форм поведения у трудных подростков // Вестник Дагестанского гос. ун-та. 2007. № 3. С. 93-97.
72. Шамардина М. В. Снижение агрессивного поведения подростков посредством тренинга сенситивности // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. С. 123-125.
73. Шамухаметова Е. С. Исследование конфликтности в подростковом возрасте // Научные исследования и разработки : материалы XIX Международной научно-практич. конференции. М., 2017. С. 388-390.
74. Шейнов В. П. Управление конфликтами. СПб. : Питер, 2014. 770 с.
75. Шукшина Л. В., Мизонова О. В., Морозова Н. Н. Снижение агрессивности подростков в процессе психологического тренинга // Современные исследования социальных проблем. 2017. № 4. С. 332-337.
76. Шунчева О. В. Особенности проявления агрессивности в подростковом возрасте // Инновационная наука. 2016. № 2-4 (14). С. 198-200.
77. Щербакова О. И., Яковлева Н. А., Голубева О. И. Конфликтность как начальная форма агрессивного поведения молодежи // Вестник Санкт-Петербургского ун-та МВД России. 2016. № 2. С. 28-32.

Методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка

Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Обработка результатов.

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация;

III 21...29 вопрос - агрессивность;

IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Описание состояний(Айзенк)

I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

II

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в1е-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя незащищенным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30) Я мстителен.

IV

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Методика «Уровень конфликтности личности» В. И. Андреевой

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?
 - а) нет
 - б) когда как
 - в) да
2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно и ненавидят?
 - а) да
 - б) ответить затрудняюсь
 - в) нет
3. Кто вы в большей степени?
 - а) пацифист
 - б) принципиальный
 - в) предприимчивый
4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?
 - а) часто
 - б) периодически
 - в) редко
5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?
 - а) разработал бы программу развития коллектива на год вперед и убедил бы членов коллектива в ее перспективности;
 - б) изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидерами;
 - в) чаще советовался бы с людьми.
6. В случае неудач какое состояние для вас наиболее характерно?
 - а) пессимизм
 - б) плохое настроение
 - в) обида на самого себя
7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?
 - а) да
 - б) скорее всего да
 - в) нет
8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше в глаза сказать горькую правду, чем промолчать?
 - а) да
 - б) скорее всего да
 - в) нет
9. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего вы стараетесь изжить в себе
 - а) раздражительность
 - б) обидчивость
 - в) нетерпимость критики других
10. Кто вы в большей степени?
 - а) независимый
 - б) лидер
 - в) генератор идей
11. Каким человеком считают вас ваши друзья?
 - а) экстравагантным

- б) оптимистом
в) настойчивым
12. С чем вам чаще всего приходится бороться?
а) с несправедливостью
б) с бюрократизмом
в) с эгоизмом
13. Что для вас наиболее характерно?
а) недооцениваю свои способности
б) оцениваю свои способности объективно
в) переоцениваю свои способности
14. Что приводит вас к столкновению и конфликту с людьми.
а) излишняя инициатива
б) излишняя критичность
в) излишняя прямолинейность

Обработка результатов тестирования

Все ответы к каждому вопросу имеют свою оценку в баллах. Замените выбранные вами буквы баллами и подсчитайте общую сумму набранных вами баллов.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
В	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

Определенная сумма баллов характеризует уровень конфликтности личности:

- 14 - 17 баллов - Очень низкий
18 - 20 баллов - Низкий
21 - 23 балла - Ниже среднего
24 - 26 баллов - Ближе к среднему
27 - 29 баллов - Средний
30 - 32 баллов - Ближе к среднему
33 - 35 баллов - Выше среднего
36 - 38 баллов - Высокий
39 - 42 балла - Очень высокий

Методика «Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томаса

С помощью адаптированной Н. В. Гришиной методики К. Н. Томаса (1973), американского социального психолога, определяются типичные способы реагирования на конфликтные ситуации. Можно выявить, насколько человек склонен к соперничеству и сотрудничеству в группе, насколько стремится к компромиссам, избегает конфликтов или, наоборот, старается обострить их. Эта методика позволяет также оценить степень адаптации каждого члена коллектива к совместной деятельности.

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса, нежели обсуждать то, в чем мы расходимся.
 б) Я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
 б) Я пытаюсь уладить конфликт с учетом интересов другого человека и моих собственных.
3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 б) Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека.
4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение,
 б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.
 б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя.
 б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
 б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться успеха в другом.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
 б) Первым делом я стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.
 б) Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.
 б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят затронутые интересы и спорные вопросы.
 б) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
 б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу.
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.
 б) Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
 б) Я пытаюсь доказать логику и преимущество моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения,

- б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) Я стараюсь не задевать чувств другого.
б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. а) Если это не сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, с тем чтобы со временем решить их окончательно.
20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. а) Во время переговоров стараюсь быть внимательным к другому.
б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) Я пытаюсь найти промежуточное решение.
б) Я отстаиваю свою позицию.
23. а) Как правило, я стараюсь быть хорошим для всех.
б) Иногда предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.
б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.
25. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.
б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.
26. а) Я обычно предлагаю «правило золотой середины».
б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.
27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров.
б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.
29. а) Я предлагаю «правило золотой середины».
б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
30. а) Я стараюсь не задевать чувств другого.
б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Ключ к тесту

Соперничество — 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Сотрудничество — 2б, 5а, 8б, 11а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компромисс — 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Приспособление — 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Полученные количественные оценки сравниваются для выявления наиболее предпочитаемой формы социального поведения испытуемого в ситуации конфликта, тенденции его взаимоотношений в сложных условиях.

**Сводная таблица результатов исследования по методике
«Самооценка психических состояний» Г. Айзенка**

№ исп.	Низкий (0-7 баллов)	Средний (8-14 баллов)	Высокий (15-20 баллов)
1			16
2			16
3		10	
4		9	
5		9	
6	5		
7		17	
8		17	
9			16
10		10	
11			17
12		11	
13		12	
14		13	
15		9	
16			15
17		8	
18		9	
19		9	
20		8	
21			17
22			15
23		10	
24		10	
25		11	

26		9	
27			16
28			19
29		14	
30			15
31	7		
32			20
33		8	
34		9	
35		12	
36			20
37		11	
38		10	
39			19
40			15
41			16
42		8	
43	5		
44	5		
45			18
46		9	
47			20
48			18
49			20
50		12	

Приложение 5

**Сводная таблица результатов исследования по методике
«Уровень конфликтности личности» В.И. Андреевой**

№ исп.	Низкий (18-20 баллов)	Пониженный (21-26 баллов)	Средний (27-29)	Повышенный (30-35 баллов)	Высокий (36-38 баллов)
1					36
2					37
3	18				
4					37
5					37
6	20				
7					38
8					36
9					38
10			27		
11					36
12	18				
13	19				
14			28		
15					36
16					37
17			28		
18	19				
19		21			
20		23			
21					36
22					37
23				30	
24		22			
25		23			
26		25			
27				34	
28				35	
29				31	
30				34	
31			29		
32				35	
33			28		
34		26			
35		25			
36				32	
37			27		

38			28		
39				31	
40				33	
41				34	
42				35	
43			28		
44			28		
45				30	
46				30	
47				31	
48				30	
49				32	
50			27		

**Сводная таблица результатов исследования по методике «Оценка способов
реагирования в конфликте» К.Н. Томаса**

№ исп.	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	9	2	3	4	2
2	10	2	2	4	1
3	2	2	1	10	1
4	10	3	2	6	1
5	10	2	5	3	2
6	3	3	5	2	10
7	11	5	4	3	4
8	10	6	2	4	5
9	11	5	2	3	4
10	3	6	9	2	5
11	10	6	3	2	5
12	3	4	6	3	11
13	3	2	2	10	3
14	2	3	11	2	2
15	11	5	3	4	3
16	11	2	2	2	2
17	3	3	10	2	3
18	4	5	4	3	11
19	2	4	1	11	1
20	3	4	10	4	2
21	10	3	3	2	5
22	10	5	3	5	5
23	11	2	2	4	5
24	5	4	5	10	4
25	5	6	2	11	1
26	4	2	2	10	1
27	10	3	4	3	2
28	11	2	5	2	3
29	10	2	6	4	2
30	10	2	4	5	5
31	3	3	5	2	10
32	11	2	4	3	4
33	4	1	2	10	5
34	2	2	2	11	4
35	3	10	2	2	5
36	10	3	3	2	5
37	3	3	6	3	11
38	3	2	2	10	3
39	11	2	2	2	2
40	11	2	3	2	3

41	11	1	2	1	2
42	11	2	5	2	3
43	4	3	4	3	11
44	2	2	1	11	1
45	11	2	2	4	2
46	10	1	3	2	5
47	10	1	3	5	5
48	11	1	2	4	5
49	10	1	5	4	4
50	5	1	2	11	1

**Социально-психологический тренинг, направленный на психопрофилактику
конфликтности в подростковой среде**

Занятие 1. «Знакомство»

Цель: установление контакта с участниками, создание доверительной и безопасной атмосферы, достижение взаимопонимания.

Упражнение «Меня зовут...»

Цель: знакомство с членами группам, создание благоприятной атмосферы.

Ход: в течение 5 минут каждый участник выбирает себе тренинговое имя, оформляет визитку и готовится к представлению. Основной задачей является в своем рассказе подчеркнуть свою индивидуальность. Участники сидят в кругу, по очереди, каждый называет свое имя и подчеркивает свои особенности.

Затем ведущим устанавливаются правила работы группы: правило активности участников; партнерского общения; обратной связи.

Упражнение «Новости»

Цель: создание положительной атмосферы в группе (ритуал приветствия).

Ход: участники группы приветствуют друг друга по кругу, описывая какое-либо событие, связанное с успехом или достижением говорящего.

Цель: осознание значимости и самоэффективности в процессе коммуникации посредством обратной связи

Упражнение «Интервью»

Цель: способствовать развитию умений самоанализа; оказывать помощь в преодолении психологических барьеров, мешающих самовыражению обучающихся.

Ход. Участникам дается задание – придумать для каждого какой-либо вопрос. Вопрос может касаться характера, интересов, взглядов на ту или иную ситуацию и т.д. На выполнение этого задания отводится время. Упражнение проводится в форме «круговой беседы». Все садятся в круг. Каждый должен видеть всех членов группы в лицо. Вопросы задаются по очереди. Интервью с одним человеком не должно превышать 5 минут.

Упражнение «Броуновское движение»

Ход: Расположившись напротив партнера, Ваша задача заключается в том, чтобы продолжить фразу: «Рядом с тобой я чувствую себя большой/маленькой/наравне (в зависимости от ощущений рядом с конкретным партнером), потому что...».

Групповое обсуждение: Какие переживания вызвало у Вас выполнение данного задания? Как Вас видит группа? В какой из позиций в расстановках Вы оказывались чаще? Совпадает ли видение группой Вас с Вашей собственной оценкой себя? Удивило ли что-то в процессе выполнения задания?

Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 2. «Отношения с окружающим миром»

Цель: формирование позитивного восприятия окружающих людей, мира в целом и самих себя.

Упражнение «Актуальное состояние»

Цель: включение каждого участника в ситуацию групповой работы, активизация оценочного отношения к себе проективным способом.

Ход: Участникам предлагается рассказать, в каком актуальном состоянии они сейчас находятся, описать свое отношение к людям, которых они видят в таком же состоянии, в котором пребывают сами».

Упражнение «Восковая палочка»

Цель: повышение степени доверия к группе, получение поддержки каждым участником от группы.

Ход: в круг становится один участник группы. Группа располагается вокруг него плотным кольцом. Участник пробует расслабиться, и группа начинает раскачивать его, передавая, друг другу. В кругу должен побывать каждый участник. Вопросы для обсуждения: Как чувствовал себя, когда находился в кругу? Насколько удалось довериться группе?

Упражнение «Чем мы похожи»

Ход: Участникам предлагается проанализировать и пригласить в центр круга одного из участников на основе какого-либо сходства с собой (к примеру, цвет одежды, волос, глаз, общие интересы, хобби). Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Упражнение «Групповое рисование»

Цель: развитие умений и навыков сотрудничества.

Ход: участникам предлагается сесть в общий круг. Взять по листу бумаги и написать своё имя на обратной стороне листа. Потом каждому из участников предлагается начать рисовать какую-нибудь картинку. По команде тренера каждый отдаёт свою работу соседу справа и получает работу соседа слева и продолжает дорисовывать уже не свою работу. Упражнение - рисование продолжается до тех пор, пока к участникам не вернётся их работа. Вопросы для обсуждения: Нравится ли вам ваш рисунок? Понравилось ли вам дорисовывать чужие рисунки? Что бы вы хотели изменить в своём рисунке? Почему

Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 3. «Осознание агрессивности»

Цель: осознание собственности агрессивности, конструктивных путей проявления агрессивности.

Упражнение «Мое представление о конфликте»

Цель: осознание собственности агрессивности, развитие самоанализа.

Ход: участникам предлагается на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы ведущий предлагает участникам по очереди рассказать, что он нарисовал. Обсуждение: 1) Какой смысл передает ваш рисунок? 2) Какие ощущения были у вас во время рисования?

Упражнение «Копилка эмоциональных реакций»

Цель: осознание агрессивных реакций.

Ход: участникам предлагается вспомнить любые провоцирующие фразы, рассказать их. Необходимо указать всевозможные ответные реакции: крик, слезы, смех и т.д. Вопросы для обсуждения: Какие пути проявления агрессивности могут быть конструктивными?

Упражнение «Групповое обсуждение альтернативных форм переживания эмоций»

Цель: рефлексия собственных эмоциональных переживаний.

Ход: групповое обсуждение для принятия альтернативных форм переживания эмоций проводится с использованием следующих вопросов: Как вы справляетесь с неудобными эмоциональными состояниями? Для чего вам нужны агрессия, гнев, страх, обида, злость отвращение и т.д.? Всегда ли вы можете сами справиться с негативными эмоциями без посторонней помощи? У кого вы можете получить поддержку, когда испытываете отрицательные эмоции?

Упражнение «Мир глазами агрессивного человека»

Цель: осознание других способов выражения агрессивности.

Ход: один из участников выполняет любое неагрессивное действие (встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает). Второй комментирует это с позиции агрессивного человека: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься,

потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т. д. Остальные участники могут предлагать свои комментарии. Обсуждение: Каким представляется агрессивный человек? Улучшается ли его самочувствие после гневных нападок? Как к нему будут относиться близкие? Как к нему могут относиться посторонние?

Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 4. «Снижаем конфликтность»

Цель: обучение конструктивным поведенческим реакциям, снятие деструктивных аспектов в поведении.

Упражнение «Комплименты»

Цель: развитие навыков эмпатии и новых способов поведения.

Ход: участникам предлагается в любой форме сделать комплимент любому участнику тренинга.

Упражнение «Контраргументы»

Цель: развитие умения вести дискуссию и контраргументацию.

Ход: каждому участнику группы предлагается рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе. Это могут быть модели поведения, черты характера, привычки, которые хотелось бы изменить. Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаются привести контраргументы, то есть то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам.

Упражнение «Нет»

Цель: развитие умений не провоцировать конфликтные ситуации.

Ход: участникам предлагается разбиться на пары. У одного в руках любой предмет, задачей второго является любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока – не отдавать предмет, четко и уверенно говорить «нет», аргументировать почему. Затем участники меняются ролями. Далее происходит групповое обсуждение: Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

Упражнение «Конфликтный и неконфликтный»

Цель: осознание стилей своего поведения.

Ход: ведущий разбивает участников на пары. Один из участников исполняет роль конфликтного, а другой – неконфликтного человека. Каждый из них должен принять такую позицию, чтобы всем было видно, кто какую роль исполняет. Тот, кто играет роль конфликтного человека, рассказывает своему оппоненту о том, что ему дает ощущение уверенности в конфликтной ситуации, почему он вступает в конфликт, чего от него ожидает. Неконфликтный человек после выступления первого также рассказывает по этой же схеме о себе. Затем происходит групповое обсуждение: Кто из участников вам более симпатичен? Почему?

Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 5. «Конфликт»

Цель: формирование умений анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты конструктивными способами.

Упражнение «Поступай конструктивно»

Цель: развитие умений анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты.

Ход: Участникам предлагается описать на отдельных листочках конфликты, которые произошли с ними. Подписывать листочки не следует. Эти конфликтные ситуации необходимо проанализировать. Участники должны попытаться совместно найти оптимальное решение каждого проанализированного конфликта.

Упражнение «Враги»

Цель: осознание конфликтных межличностных отношений, развитие эмпатии и взаимопонимания.

Ход: один из участников садится в центр, а группа пытается представить врагов этого человека, людей, которые были, являются или могли бы быть его врагами. Их возраст, социальное положение, психологические характеристики, в каких случаях и по какой причине они стали бы врагами, сидящего в центре. Находящийся в центре круга участник анализирует высказывания, предположения группы, если у него есть желание, то реагирует, подтверждая или отклоняя предположения других участников. Затем в центр садится другой участник, по желанию или по жребию. Вопросы для обсуждения: На чем основывались ваши предположения о вероятных врагах? С какими чувствами вы воспринимали информацию, находясь в кругу? Что вы узнали нового о себе и о других в результате получения такой информации?

Упражнение «Муха»

Цель: развитие коммуникативной гибкости.

Ход: участникам предлагается разбиться на группы по три человека. Затем группами разыгрывается ситуация «Конфликт в ресторане». Посетителю попадаете в супе муха. Он высказывает возмущение официанту и директору ресторана. Задача официанта – свалить вину с себя на самого посетителя. Задача директора – сгладить конфликт.

Ролевая игра «Конфликтная ситуация»

Цель: формирование навыков осознания и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Ход: Участникам предлагается проиграть межличностные конфликты в парах. Участники сами выбирают нежелательное поведение, предстают как оппоненты, проигрывают конфликтную ситуацию. Затем происходит групповое обсуждение: Каковы причины этого конфликта? Какие стратегии поведения в конфликте использовали оппоненты? Каким способом можно было разрешить этот конфликт?

Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 6. «Контроль эмоций»

Цель: обучение навыкам самоконтроля и управления собственным гневом.

Упражнение «Выражение эмоции в действии»

Цель: получение опыта выражения эмоций через действия.

Ход: участникам предлагается выбрать из группы участников, схожих по эмоциональному состоянию. Объединиться в подгруппы по 3-4 человека. Затем предлагается выполнять те действия и движения, которые они обычно совершают в данном эмоциональном состоянии. По завершению происходит осуждение в подгруппе своего способа выражения эмоций.

Упражнение «Спокойные и агрессивные ответы»

Цель: развитие самоконтроля, формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Ход: Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации спокойные, уверенные и агрессивные ответы. Для каждого участника используется только одна ситуация. Ситуации: 1) друг разговаривает с вами, а вы хотите идти; 2) друг отвлекает вас от важного дела, задает вопросы, которые мешают работать; 3) вас кто-то очень обидел.

Упражнение «Гибкость»

Цель: содействовать развитию адаптивных способностей.

Ход: Участникам предлагается встать друг против друга на расстоянии одного метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой в соприкосновении с руками

партнера. Задача каждого – столкнуть другого с устойчивого положения. Основная идея: если я держу расслабленными руки, то успеваю убрать их в момент, когда толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, оказываются напрасными. Если руки у человека напряжены, то его легко столкнуть. Так и по жизни: напряженные люди часто ломаются под давлением жизненных обстоятельств. Ведущий делает вывод о том, что нужно развивать в себе гибкость.

Упражнение «Прокуроры и адвокаты»

Цель: формирование умения отстаивать свои позиции.

Ход: Одни члены группы на некоторое время становятся обвиняемыми, а другие прокурорами. Обвиняемый садится на отдельный стул. Задача прокуроров выдвигать свои обвинения по поводу поведения, качеств личности, его суждений, увлечений и др. Задача адвокатов – отстаивать достоинства личности, аргументировано отвергать обвинения, акцентировать внимание на сильных сторонах личности. После выступления обеих сторон, обвиняемый имеет право задавать вопросы и тем и другим. В целом акцент должен быть сделан на принятие целостного образа каждого члена группы коллективом.

Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 7. «Эмоциональный комфорт»

Цель: повышение эмоционального комфорта.

Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Ход: Участники группы разбиваются по парам. Ведущий предлагает участникам в течение трех минут рассказать своему партнеру о том, в чем ему повезло в этой жизни. Через три минуты следует поменяться ролями. После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями.

Упражнение «Мое счастье»

Цель: осознание факторов собственного счастья, повышение эмоционального комфорта.

Ход: Ведущий предлагает взять лист бумаги и записать то, что делает участников счастливыми. Обсуждение в группе.

Упражнение «Уступки»

Цель: развитие доверия, раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

Ход: Ведущий зачитывает инструкцию: «Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее, в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю об судить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями».

Упражнение «Подарок»

Цель: создание эмоционального комфорта.

Ход: Ведущий зачитывает инструкцию: «Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает

подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорит ничего не надо. Все делаем молча».

Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 8. «Самооценка»

Цель: осознание своих слабых и сильных сторон, повышение уверенности в себе, формирование адекватной самооценки.

Упражнение «Уникальная личность»

Цель: осознание себя как уникальной личности.

Ход: Ведущий зачитывает инструкцию: «Каждый человек является уникальной личностью. В чем-то он совершенно неподробен и вне всякой конкуренции. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Задумайтесь и все по очереди расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута». Затем происходит групповое обсуждение: Кто из нас является личностью? Почему?

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Цель: осознание сильных сторон своей личности, которые помогают преодолевать жизненные трудности, развитие чувства внутренней устойчивости и доверия к себе.

Ход: Участникам предлагается взять лист бумаги, разделить его на 3 колонки: «Трудности и проблемы, с которыми я сталкивался»; «Мои положительные и отрицательные качества»; «Чего я достиг?». Записать в первую колонку те сложные ситуации, в которых вы проявляете свои сильные стороны. Во второй колонке следует отметить свои положительные качества, то, что помогает справиться с проблемами. В третьей – укажите, чего вы достигаете благодаря своим достоинствам. Далее происходит групповое обсуждение. Каждый член группы рассказывает о своих сильных сторонах, проявляющихся в разных ситуациях.

Упражнение «Программа установок»

Цель: осознание своих устремлений, повышение уверенности в себе.

Ход: участникам предлагается составить программу, отражающую установки на развитие своей личности. Участники размышляют о том, какими они видят себя через 5 лет, как хотят относиться к себе и окружающим людям. Программа составляет по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Обсуждение: каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Упражнение «Пять слов о себе»

Цель: повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.

Ход: Участники разбиваются на подгруппы по пять человек (произвольно или по игровому заданию от ведущего). Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги, что бы получилась ваша нарисованная ладошка. Напишите на ладошке свое имя. Потом передайте листок соседу справа, а сами получите рисунок ладошки от соседа слева. На одном из «пальчиков» полученного рисунка напишите, пожалуйста, какое-нибудь привлекательное качество этого человека, на ваш взгляд (можно использовать для упражнения доброжелательные пожелания). Например: «Ты чуткий и отзывчивый» и т.д.

Упражнение «Рефлексия»

Участники проговаривают, что нового они узнали на занятии, что больше всего понравилось, пригодятся ли им полученные знания и навыки в дальнейшем.

Занятие 9. «Подведение итогов»

Цель: развитие рефлексии, навыков эмпатии.

Упражнение «Опиши состояние»

Цель: совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Ход: группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – «да».

Упражнение «Ответственность»

Цель: развитие интернальности, осознания чувства ответственности за себя или за других.

Ход: предложения записываются под диктовку ведущего. Во время паузы участникам необходимо эти предложения закончить. В конце дается несколько минут для того, чтобы завершить пропущенные предложения.

Предложения: Быть ответственным для меня означает... Некоторые люди более ответственны, чем другие, - это люди, которые... Безответственные люди - это... Свою ответственность к другим людям я проявляю через... Ответственного человека я узнаю по... Я несу ответственность за... Затем происходит обсуждение в кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои мысли и поступки.

Упражнение «Прощальное слово»

Цель: завершение тренинга, получение позитивной обратной связи.

Инструкция: «Рядом со мной стоит свободный стул. Каждый из вас поочередно будет на него садиться. Задача остальных - сказать члену группы, сидящему на свободном стуле, что, по их мнению, он приобрел в тренинге общения и как это поможет ему в жизни. Участник, сидящий на свободном стуле, выслушивает и благодарит».

Упражнение «Обсуждение результатов тренинга»

Цель: рефлексия тренинга, интеграция полученного опыта.

Ход: Участника предлагается завершить следующие предложения...:

В результате тренингов произошли следующие изменения...

Сложным было...

Больше всего запомнилось...

В процессе тренингов я осознал....

Результаты контрольного этапа эксперимента

**Сводная таблица результатов исследования по методике
«Самооценка психических состояний» Г. Айзенка**

№ исп.	Низкий (0-7 баллов)	Средний (8-14 баллов)	Высокий (15-20 баллов)
1			16
2			16
3		10	
4		9	
5		9	
6	5		
7		17	
8		17	
9			16
10		10	
11			17
12		11	
13		12	
14		13	
15		9	
16			15
17		8	
18		9	
19		9	
20		8	
21			17
22			15
23		10	
24		10	

25		11	
26		9	
27			16
28			19
29		14	
30			15
31	7		
32			20
33		8	
34		9	
35		12	
36			20
37		11	
38		10	
39			19
40			15
41			16
42		8	
43	5		
44	5		
45			18
46		9	
47			20
48			18
49			20
50		12	

**Сводная таблица результатов исследования по методике
«Уровень конфликтности личности» В.И. Андреева**

№ исп.	Низкий (18-20 баллов)	Пониженный (21-26 баллов)	Средний (27-29)	Повышенный (30-35 баллов)	Высокий (36-38 баллов)
1					36
2					37
3	18				
4					37
5					36
6	18				
7					36
8					37
9				30	
10			27		
11				30	
12	18				
13	18				
14			27		
15				31	
16				32	
17			27		
18	18				
19		21			
20		22			
21				32	
22				31	
23			28		
24		22			
25		21			
26		23			
27			27		
28				30	
29				31	
30			27		
31			28		
32			27		
33			28		
34		22			
35		21			
36				33	
37		22			
38		23			
39				30	

40				33	
41				35	
42				34	
43			28		
44			28		
45					36
46				30	
47				31	
48				30	
49			27		
50			27		

**Сводная таблица результатов исследования по методике «Оценка способов
реагирования в конфликте» К.Н. Томаса**

№ исп.	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	9	2	3	4	2
2	4	4	10	4	1
3	3	2	1	10	1
4	10	3	2	6	1
5	10	2	5	3	2
6	3	3	10	2	4
7	11	5	4	3	4
8	10	6	2	4	5
9	11	5	2	3	4
10	4	6	9	2	5
11	10	6	3	2	5
12	3	4	9	3	4
13	3	2	2	9	3
14	2	3	9	2	2
15	11	5	3	4	3
16	11	2	2	2	2
17	3	3	10	2	3
18	4	5	4	3	11
19	2	4	1	9	1
20	3	4	10	4	2
21	10	3	3	2	5
22	5	3	10	5	5
23	2	2	11	4	5
24	5	4	5	9	4
25	5	6	2	9	1
26	4	2	2	10	1
27	3	10	4	3	2
28	2	11	5	2	3
29	2	10	6	4	2
30	2	10	4	5	5
31	3	3	9	4	1
32	11	2	4	3	4
33	4	1	2	10	5
34	2	2	2	9	4
35	3	10	2	2	5
36	4	3	9	2	5
37	3	3	9	3	4
38	3	2	2	10	3
39	2	2	11	2	2
40	3	2	9	2	3

41	2	1	9	1	2
42	5	2	9	2	3
43	4	3	9	3	4
44	2	2	10	4	1
45	5	2	9	4	2
46	4	1	10	2	5
47	2	1	10	5	5
48	2	1	9	4	5
49	4	1	10	4	4
50	5	1	9	4	1

Расчет данных по Т-критерию Вилкоксона
Расчет критерия по методике
«Самооценка психических состояний» Г. Айзенка экспериментальной группы

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	16	15	-1	1	3
2	17	9	-8	8	11
3	9	6	-3	3	6
4	15	13	-2	2	4.5
5	17	12	-5	5	7.5
6	15	15	0	0	1.5
7	10	5	-5	5	7.5
8	16	14	-2	2	4.5
9	19	13	-6	6	9
10	14	7	-7	7	10
11	15	15	0	0	1.5
12	20	11	-9	9	12
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					3

Критические значения Т при $n=12$

$T_{кр}$ при 0.01= 9

$T_{кр}$ при 0.05= 17

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне незначимости.

Расчет данных по Т-критерию Вилкоксона
Расчет критерия по методике
«Самооценка психических состояний» Г. Айзенка контрольной группы

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	16	17	1	1	10
2	17	16	-1	1	10
3	9	10	1	1	10
4	15	15	0	0	3
5	17	17	0	0	3
6	15	15	0	0	3
7	10	10	0	0	3
8	16	16	0	0	3
9	19	20	1	1	10
10	14	15	1	1	10
11	15	16	1	1	10
12	20	19	-1	1	10
13	15	18	3	3	16
14	20	19	-1	1	10
15	18	20	2	2	15
16	19	18	-1	1	10
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					40

Критические значения Т при n=16

Т_{кр} при 0.01= 23

Т_{кр} при 0.05= 35

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне незначимости.

Расчет данных по Т-критерию Вилкоксона
Расчет критерия по методике
«Уровень конфликтности личности» В.И. Андреевой
экспериментальной группы

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	38	30	-8	8	9.5
2	36	30	-6	6	5.5
3	36	31	-5	5	4
4	37	29	-8	8	9.5
5	36	29	-7	7	7
6	37	31	-6	6	5.5
7	30	28	-2	2	2
8	35	26	-9	9	12
9	34	30	-4	4	3
10	31	31	0	0	1
11	34	26	-8	8	9.5
12	35	27	-8	8	9.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1

Критические значения Т при $n=12$

$T_{кр}$ при 0.01= 9

$T_{кр}$ при 0.05= 17

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне незначимости.

Расчет данных по Т-критерию Вилкоксона
Расчет критерия по методике
«Уровень конфликтности личности» В.И. Андреевой
контрольной группы

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	36	35	-1	1	14.5
2	37	37	0	0	6.5
3	37	36	-1	1	14.5
4	37	37	0	0	6.5
5	38	37	-1	1	14.5
6	36	35	-1	1	14.5
7	32	32	0	0	6.5
8	31	31	0	0	6.5
9	33	33	0	0	6.5
10	34	34	0	0	6.5
11	35	35	0	0	6.5
12	30	30	0	0	6.5
13	30	30	0	0	6.5
14	31	31	0	0	6.5
15	30	30	0	0	6.5
16	32	32	0	0	6.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					58

Критические значения Т при $n=16$

$T_{кр}$ при 0.01= 23

$T_{кр}$ при 0.05= 35

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне незначимости.

Расчет данных по Т-критерию Вилкоксона
Расчет критерия по методике
«Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томаса
экспериментальной группы

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	11	9	-2	2	5.5
2	10	10	0	0	2
3	11	10	-1	1	4
4	11	11	0	0	2
5	10	8	-2	2	5.5
6	10	5	-5	5	7
7	11	2	-9	9	11.5
8	10	3	-7	7	8
9	11	2	-9	9	11.5
10	10	2	-8	8	9.5
11	10	2	-8	8	9.5
12	11	11	0	0	2
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					6

Критические значения Т при $n=12$

$T_{кр}$ при 0.01= 9

$T_{кр}$ при 0.05= 17

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне незначимости.

Расчет данных по Т-критерию Вилкоксона
Расчет критерия по методике
«Оценка способов реагирования в конфликте» К.Н. Томаса контрольной группы

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	16	17	1	1	10
2	17	16	-1	1	10
3	9	10	1	1	10
4	15	15	0	0	3
5	17	17	0	0	3
6	15	15	0	0	3
7	10	10	0	0	3
8	16	16	0	0	3
9	19	20	1	1	10
10	14	15	1	1	10
11	15	16	1	1	10
12	20	19	-1	1	10
13	15	18	3	3	16
14	20	19	-1	1	10
15	18	20	2	2	15
16	19	18	-1	1	10
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					40

Критические значения Т при $n=16$

$T_{кр}$ при 0.01= 23

$T_{кр}$ при 0.05= 35

Полученное эмпирическое значение $T_{эмп}$ находится в зоне незначимости.